

¿QUÉ SON LOS PROBIÓTICOS?

Son microorganismos vivos que, cuando se administran en cantidades adecuadas, confieren un beneficio para la salud del huésped.

Se encuentran principalmente en productos fermentados.



Su consumo regular y prolongado puede tener efectos beneficiosos en el organismo, tales como:

- ✓ Mejorar la digestibilidad de la lactosa
- ✓ Regular el tránsito intestinal
- ✓ Mejorar la respuesta inmune
- ✓ Prevenir enfermedades crónicas, ej: cáncer.
- ✓ Regular valores en sangre
- ✓ Modular las presencias de enfermedades atópicas

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta





MENÚ Mensual

MAYO / 2022
YOUNG LEARNERS

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	2 de mayo FESTIVO		3 de mayo » Turmix de verduras y patata con merluza » Fruta	Cal 415 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	4 de mayo » Turmix de verduras y pasta con pollo » Fruta	Cal 525 Kcal Prot 18 Gr H.C. 43 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	5 de mayo » Turmix de garbanzos con verduras patata y huevo » Fruta	Cal 512 Kcal Prot 15 Gr H.C. 45 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr	6 de mayo » Turmix de verduras, patata y ternera » Fruta	Cal 463 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
2	9 de mayo » Turmix de guisante, zanahoria, patata y huevo » Yogur natural	Cal 386 Kcal Prot 17 Gr H.C. 33 Gr Lip 47 Gr G. 11 Gr	10 de mayo » Turmix de puerro y patata con merluza » Fruta	Cal 387 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	11 de mayo » Turmix de coliflor, zanahoria y arroz con pollo » Fruta	Cal 627 Kcal Prot 14 Gr H.C. 54 Gr Lip 30 Gr G. 7 Gr	12 de mayo » Turmix de verduras y arroz con merluza » Fruta	Cal 462 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	13 de mayo » Turmix de garbanzos con verduras patata y huevo » Fruta	Cal 512 Kcal Prot 15 Gr H.C. 45 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr
3	16 de mayo FESTIVO		17 de mayo » Turmix de zanahoria puerro y arroz con merluza » Fruta	Cal 441 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	18 de mayo » Turmix de verduras y patata con pollo » Fruta	Cal 499 Kcal Prot 18 Gr H.C. 41 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	19 de mayo » Turmix de puerro y patata con merluza » Fruta	Cal 387 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	20 de mayo » Turmix de guisante, zanahoria, patata y huevo » Fruta	Cal 388 Kcal Prot 12 Gr H.C. 43 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
4	23 de mayo » Turmix de verduras y arroz con merluza » Yogur natural	Cal 461 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	24 de mayo » Turmix de garbanzos con calabacín, zanahoria, patata y huevo » Fruta	Cal 494 Kcal Prot 15 Gr H.C. 44 Gr Lip 36 Gr G. 6 Gr	25 de mayo » Turmix de coliflor, zanahoria y arroz con pollo » Fruta	Cal 627 Kcal Prot 14 Gr H.C. 54 Gr Lip 30 Gr G. 7 Gr	26 de mayo » Turmix de calabacín, patata y ternera » Fruta	Cal 437 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	27 de mayo » Turmix de verduras y arroz con merluza » Fruta	Cal 462 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr
5	30 de mayo » Turmix de verduras, patata y ternera » Yogur natural	Cal 461 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr	31 de mayo » Turmix de zanahoria puerro y arroz con merluza » Fruta	Cal 441 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	1 de Junio		2 de Junio		3 de Junio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ

Mensual

MAYO / 2022
INFANTIL - PRIMARIA

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	2 de mayo FESTIVO		3 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas (ecológico) caseras estofadas con chorizo y verduritas » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano » Brócoli rehogado » Ensalada de pepino 	Cal 733 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	4 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con jamón a la provenzal » Pollo asado al estilo cajun » Patatas dado » Tomate aliñado » Fruta 	Cal 708 Kcal Prot 23 Gr H.C. 27 Gr Lip 47 Gr G. 11 Gr	5 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con verduras de la huerta » Tortilla de atún » Pimiento asado » Lechuga, tomate y olivas » Fruta 	Cal 736 Kcal Prot 13 Gr H.C. 48 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	6 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Fideos a la cazuela con verduras » Ragout de ternera » Puré de patatas » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta 	Cal 881 Kcal Prot 18 Gr H.C. 39 Gr Lip 40 Gr G. 9 Gr
2	9 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de alubias » Huevos al plato » Zanahoria en rodajas » Yogur natural 	Cal 668 Kcal Prot 18 Gr H.C. 31 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr	10 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate y salchichas » Salmon sobre lecho de verduras salteadas » Coliflor » Lechuga y apio » Fruta 	Cal 865 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	11 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín » Tiras de pollo a la miel » Couscous » Ensalada de lechuga, remolacha y maíz » Fruta 	Cal 709 Kcal Prot 18 Gr H.C. 40 Gr Lip 39 Gr G. 8 Gr	12 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de pasta » Bacalao en salsa verde » Calabacín al horno » Gazpacho » Fruta 	Cal 752 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	13 de mayo <p>"San Isidro"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido madrileño » Repollo » Fruta 	Cal 689 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 34 Gr G. 9 Gr
3	16 de mayo FESTIVO		17 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Verdura tricolor (brócoli, judía verde y zanahoria) » Canelones de atún gratinados con bechamel ligera de queso » Ensalada italiana de tomate, cebolla y aceitunas al aceite de albahaca 	Cal 619 Kcal Prot 13 Gr H.C. 44 Gr Lip 39 Gr G. 10 Gr	18 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis al ajillo » Estofado de pollo » Judías verdes » Ensalada griega » Fruta 	Cal 832 Kcal Prot 19 Gr H.C. 40 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr	19 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas » Dados de rape a la jardinera » Menestra de verduras » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta 	Cal 669 Kcal Prot 23 Gr H.C. 45 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	20 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Guisantes con zanahoria » Tortilla de patatas » Tomate asado con hierbas » Lechuga, tomate y pepino » Fruta 	Cal 679 Kcal Prot 13 Gr H.C. 35 Gr Lip 49 Gr G. 9 Gr
4	23 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones al pesto de brócoli » Abadejo en costra de patata crujiente » Lombarda rehogada » Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas » Yogur natural 	Cal 828 Kcal Prot 19 Gr H.C. 41 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	24 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas estofadas a la casera » Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) » Pisto » Ensalada de tomate, espinacas y queso fresco » Fruta 	Cal 794 Kcal Prot 18 Gr H.C. 35 Gr Lip 42 Gr G. 10 Gr	25 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabaza y zanahoria » Bistec de pollo a la plancha » Patata asada » Lechuga, tomate y brotes de judía » Fruta 	Cal 614 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 44 Gr G. 10 Gr	26 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz pilaf mediterráneo » Lomo de sajonia » Verduras gratinadas » Ensalada de lechuga, manzana y cebolla » Fruta 	Cal 809 Kcal Prot 15 Gr H.C. 50 Gr Lip 33 Gr G. 8 Gr	27 de mayo <p>"Jornada especial sin gluten"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Garbanzos con salsa de tomate » Salmón al horno con mojo de aceite de oliva y hierbas » Brócoli » Ensalada de tomate, maíz y olivas » Fruta 	Cal 802 Kcal Prot 20 Gr H.C. 34 Gr Lip 42 Gr G. 6 Gr
	30 de mayo "Jornada Flavours of the world" <ul style="list-style-type: none"> » Paella valenciana » Albóndigas en salsa española » Coliflor a la navarra » Tomate aliñado » Yogur natural 	Cal 902 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 42 Gr G. 12 Gr	31 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Patatas guisadas » Calamares en salsa » Guisantes » Ensalada de lechuga, cebolla y atún » Fruta 	Cal 572 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	1 de Junio		2 de Junio		3 de Junio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ

Mensual

MAYO / 2022

SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	2 de mayo FESTIVO		3 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas (ecológico) caseras estofadas con chorizo y verduritas » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano » Albóndigas de merluza a la jardinera » Con guisantes, zanahoria, y patata » Brócoli rehogado » Ensalada de pepino 	Cal 934 Kcal Prot 21 Gr H.C. 42 Gr Lip G. 34 Gr 6 Gr	4 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con jamón a la provenzal » Pollo asado al estilo cajún » Pollo en pepitoria » Patatas dadas » Tomate aliñado » Fruta 	Cal 1.149 Kcal Prot 29 Gr H.C. 19 Gr Lip G. 51 Gr 13 Gr	5 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con verduras de la huerta » Tortilla de atún » Tortilla francesa » Pimientos rojos » Lechuga, tomate y olivas » Fruta 	Cal 940 Kcal Prot 14 Gr H.C. 38 Gr Lip G. 46 Gr 9 Gr	6 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Fideos a la cazuela con verduras » Ragout de ternera » Estofado de ternera con champiñones » Puré de patatas » Zanahoria rallada, aceitunas verdes y maíz » Fruta 	Cal 1.208 Kcal Prot 22 Gr H.C. 30 Gr Lip G. 46 Gr 12 Gr
2	9 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de alubias » Huevos al plato » Huevos rotos clásicos, patatas y » Jamón serrano » Zanahoria en rodajas » Yogur natural 	Cal 873 Kcal Prot 20 Gr H.C. 26 Gr Lip G. 49 Gr 11 Gr	10 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate y salchichas » Salmón sobre lecho de verduras » Saltedadas » Salmón a la naranja » Coliflor » Lechuga y apio » Fruta 	Cal 1.124 Kcal Prot 20 Gr H.C. 34 Gr Lip G. 44 Gr 8 Gr	11 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín » Tiras de pollo a la miel » Pechuga de pollo a la naranja » Couscous » Ensalada de lechuga, remolacha y maíz » Fruta 	Cal 919 Kcal Prot 25 Gr H.C. 31 Gr Lip G. 42 Gr 9 Gr	12 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de pasta » Bacalao en salsa verde » Bacalao a la muselina de ajo » Calabacín al horno » Gazpacho » Fruta 	Cal 902 Kcal Prot 24 Gr H.C. 40 Gr Lip G. 35 Gr 5 Gr	13 de mayo <p>"San Isidro"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido madrileño » Repollo » Fruta 	Cal 689 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip G. 34 Gr 9 Gr
3	16 de mayo FESTIVO		17 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Verdura tricolor (brócoli, judía verde y zanahoria) » Canelones de atún gratinados con bechamel ligera de queso » Atún en salsa de tomate » Ensalada italiana de tomate, cebolla y aceitunas al aceite de albahaca » Fruta 	Cal 909 Kcal Prot 19 Gr H.C. 31 Gr Lip G. 47 Gr 12 Gr	18 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis al ajillo » Estofado de pollo » Pollo en pepitoria » Judías verdes » Ensalada griega » Fruta 	Cal 1.274 Kcal Prot 26 Gr H.C. 28 Gr Lip G. 44 Gr 11 Gr	19 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas » Dados de rape a la jardinera » Dados de rape en salsa » Menestra de verduras » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta 	Cal 766 Kcal Prot 28 Gr H.C. 41 Gr Lip G. 26 Gr 4 Gr	20 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Guisantes con zanahoria » Tortilla de patatas » Tortilla paisana » Tomate asado con hierbas » Lechuga, tomate y pepino » Fruta 	Cal 922 Kcal Prot 14 Gr H.C. 28 Gr Lip G. 55 Gr 10 Gr
4	23 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones al pesto de brócoli » Abadejo en costra de patata crujiente » Filete de abadejo en salsa » Lombarda rehogada » Ensalada de lechuga, zanahoria rallada y aceitunas » Yogur natural 	Cal 987 Kcal Prot 24 Gr H.C. 38 Gr Lip G. 37 Gr 8 Gr	24 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas estofadas a la casera » Revuelto campero (jamón, chorizo, patata) » Huevos fritos » Pisto » Ensalada de tomate, espinacas y queso » Fresco » Fruta 	Cal 969 Kcal Prot 18 Gr H.C. 28 Gr Lip G. 49 Gr 11 Gr	25 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabaza y zanahoria » Bistec de pollo a la plancha » Filete de pollo al ajillo » Patata asada » Lechuga, tomate y brotes de judía » Fruta 	Cal 836 Kcal Prot 24 Gr H.C. 26 Gr Lip G. 49 Gr 12 Gr	26 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz pilaf mediterraneo » Lomo de sajonia » Sajonia a la gallega » Verduras gratinadas » Ensalada de lechuga, manzana y cebolla » Fruta 	Cal 1.045 Kcal Prot 18 Gr H.C. 43 Gr Lip G. 37 Gr 9 Gr	27 de mayo <p>"Jornada especial sin gluten"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Garbanzos con salsa de tomate » Salmón al horno con mojo de aceite » De oliva y hierbas » Salmón a la istriana » Brócoli » Ensalada de tomate, maíz y olivas » Fruta 	Cal 1.048 Kcal Prot 24 Gr H.C. 26 Gr Lip G. 47 Gr 7 Gr
	30 de mayo "Jornada Flavours of the world" <ul style="list-style-type: none"> » Paella valenciana » Albóndigas en salsa española » Coliflor a la navarra » Tomate aliñado » Yogur natural 	Cal 902 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip G. 42 Gr 12 Gr	31 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Patatas guisadas » Calamares en salsa » Calamares a la americana » Guisantes » Ensalada de lechuga, cebolla y atún » Fruta 	Cal 705 Kcal Prot 25 Gr H.C. 38 Gr Lip G. 34 Gr 6 Gr	1 de Junio		2 de Junio		3 de Junio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ Mensual

MAYO / 2022
RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » Existen menús de celiacos, alérgicos al pescado, huevo, leche, etc.
- » Todos los días habrá un menú de dieta blanda.
- » Los pescados que utilizamos en los menús han sido congelados al menos 72 horas antes, según normativa vigente.
- » Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida será agua.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 de mayo FESTIVO	3 de mayo » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	4 de mayo » Ensaladilla de merluza y aguacate » Ensalada de maíz	5 de mayo » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado » Sopa de verduras	6 de mayo » Lacón asado con hierbas » Berenjenas asadas al parmesano y pomodoro
2	9 de mayo » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas	10 de mayo » Judías verdes con gulas y gambas » Ensalada de huevo	11 de mayo » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	12 de mayo » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudités	13 de mayo » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria
3	16 de mayo FESTIVO	17 de mayo » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor	18 de mayo » Lacón asado con hierbas » Brócoli vapor	19 de mayo » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	20 de mayo » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
4	23 de mayo » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	24 de mayo » Pescado azul al horno » Ensalada de arroz basmati y manzana	25 de mayo » Lomo asado con manzana » Rúccula y canónigos	26 de mayo » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	27 de mayo » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde
5	30 de mayo » Guiso de pescado » Crudités de hortalizas	31 de mayo » Pollo a la plancha » Ensalada de patata	1 de junio	2 de junio	3 de junio

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mª Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00

WHAT ARE PROBIOTICS?

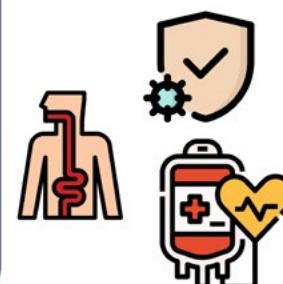
They are living microorganisms which, when administered in adequate amounts, provide health benefits for the host.

They are mainly found in fermented products.



Their regular, long-term intake can have beneficial effects on the body, such as:

- ✓ Improved lactose digestibility
- ✓ Regulation of intestinal transit
- ✓ Enhanced immune response
- ✓ Prevention of chronic diseases, eg: cancer
- ✓ Regulation of blood values
- ✓ Modulated occurrence of atopic diseases



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

DINNER MENU

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Vegetables

Cereals or starches

Meat

Fish or egg

Fish

Lean meat or egg

Egg

Fish or lean meat

Fruit

Yogurt products or fruit

Yogurt products

Fruit





MONTHLY Menu

MAY / 2022

YOUNG LEARNERS

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	2nd May HOLIDAY		3rd May » Vegetables and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 415 Kcal Prot 15 Gr H.C. 49 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	4th May » Vegetables and pasta with chicken turmix » Fruit	Cal 525 Kcal Prot 18 Gr H.C. 43 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	5th May » Chickpeas with vegetables, potatoes and egg turmix » Fruit	Cal 512 Kcal Prot 15 Gr H.C. 45 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr	6th May » Vegetables, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 463 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
2	9th May » Peas, carrots, potatoes and egg turmix » Natural yoghurt	Cal 386 Kcal Prot 17 Gr H.C. 33 Gr Lip 47 Gr G. 11 Gr	10th May » Leek and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 387 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	11th May » Cauliflower, carrots and rice with chicken turmix » Fruit	Cal 627 Kcal Prot 14 Gr H.C. 54 Gr Lip 30 Gr G. 7 Gr	12th May » Vegetables and rice with hake turmix » Fruit	Cal 462 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr	13th May » Chickpeas with vegetables, potatoes and egg turmix » Fruit	Cal 512 Kcal Prot 15 Gr H.C. 45 Gr Lip 35 Gr G. 6 Gr
3	16th May HOLIDAY		17th May » Carrots, leek and rice with hake turmix » Fruit	Cal 441 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	18th May » Vegetables and potatoes with chicken turmix » Fruit	Cal 499 Kcal Prot 18 Gr H.C. 41 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	19th May » Leek and potatoes with hake turmix » Fruit	Cal 387 Kcal Prot 16 Gr H.C. 48 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	20th May » Peas, carrots, potatoes and egg turmix » Fruit	Cal 388 Kcal Prot 12 Gr H.C. 43 Gr Lip 41 Gr G. 7 Gr
4	23th May » Vegetables and rice with hake turmix » Natural yoghurt	Cal 461 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 35 Gr G. 8 Gr	24th May » Chickpeas with courgette, carrot, potatoes and egg turmix » Fruit	Cal 494 Kcal Prot 15 Gr H.C. 44 Gr Lip 36 Gr G. 6 Gr	25th May » Cauliflower, carrots and rice with chicken turmix » Fruit	Cal 627 Kcal Prot 14 Gr H.C. 54 Gr Lip 30 Gr G. 7 Gr	26th May » Courgette, potatoes and beef turmix » Fruit	Cal 437 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 34 Gr G. 7 Gr	27th May » Vegetables and rice with hake turmix » Fruit	Cal 462 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 29 Gr G. 5 Gr
5	30th May » Vegetables, potatoes and beef turmix » Natural yoghurt	Cal 461 Kcal Prot 23 Gr H.C. 36 Gr Lip 38 Gr G. 10 Gr	31st May » Carrots, leek and rice with hake turmix » Fruit	Cal 441 Kcal Prot 16 Gr H.C. 52 Gr Lip 30 Gr G. 5 Gr	1st June		2nd June		3rd June	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

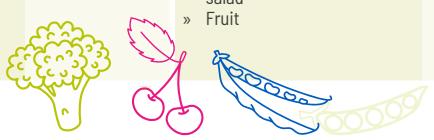
MAY / 2022

INFANTS-PRIMARY

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	2nd May HOLIDAY		3rd May <ul style="list-style-type: none"> » Homemade lentil (ecological) and chorizo stew » Hake meatballs with tomato and oregano sauce » Broccoli with olive oil » Cucumber salad 	Cal 733 Kcal Prot 19 Gr H.C. 43 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr	4th May <ul style="list-style-type: none"> » Green beans provençal with ham » Cajun roasted chicken » Diced potatoes » Tomato » Fruit 	Cal 708 Kcal Prot 23 Gr H.C. 27 Gr Lip 47 Gr G. 11 Gr	5th May <ul style="list-style-type: none"> » Vegetables rice » Tuna omelette » Grilled pepper » Lettuce, tomato and olives » Fruit 	Cal 736 Kcal Prot 13 Gr H.C. 48 Gr Lip 36 Gr G. 7 Gr	6th May <ul style="list-style-type: none"> » Home-made noodles with vegetables » Beef ragout » Mashed potatoes » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit 	Cal 881 Kcal Prot 18 Gr H.C. 39 Gr Lip 40 Gr G. 9 Gr
2	9th May <ul style="list-style-type: none"> » Bean salad » Shirred eggs » Sliced carrots » Natural yoghurt 	Cal 668 Kcal Prot 18 Gr H.C. 31 Gr Lip 45 Gr G. 10 Gr	10th May <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce and sausages » Salmon with sautéed vegetables » Cauliflower » Lettuce and celery » Fruit 	Cal 865 Kcal Prot 17 Gr H.C. 42 Gr Lip 39 Gr G. 7 Gr	11th May <ul style="list-style-type: none"> » Cream of courgette soup » Chicken and honey » Cous - cous » Lettuce salad with beetroot and sweetcorn » Fruit 	Cal 709 Kcal Prot 18 Gr H.C. 40 Gr Lip 39 Gr G. 8 Gr	12th May <ul style="list-style-type: none"> » Pasta salad » Cod in a green sauce » Baked courgette » Gazpacho (cold vegetables soup) » Fruit 	Cal 752 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	13th May <p>"San Isidro"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit 	Cal 689 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 34 Gr G. 9 Gr
3	16th May HOLIDAY		17th May <ul style="list-style-type: none"> » Tricolor vegetables » Cannelloni of tuna grilled with light béchamel and cream cheese » Italian salad with tomato, onion, olives and basil oil 	Cal 619 Kcal Prot 13 Gr H.C. 44 Gr Lip 39 Gr G. 10 Gr	18th May <ul style="list-style-type: none"> » Spaghetti with garlic » Chicken stew » Green beans » Greek salad » Fruit 	Cal 832 Kcal Prot 19 Gr H.C. 40 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr	19th May <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Dice of monkfish with vegetables » Mixed vegetables » Spinach salad with tomato and apple » Fruit 	Cal 669 Kcal Prot 23 Gr H.C. 45 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	20th May <ul style="list-style-type: none"> » Peas with carrot » Spanish omelette » Roasted tomato with herbs » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit 	Cal 679 Kcal Prot 13 Gr H.C. 35 Gr Lip 49 Gr G. 9 Gr
4	23rd May <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni to the broccoli pesto sauce » Fish with crispy potato crust » Cabbage with olive oil » Lettuce and olive salad with shredded carrot » Natural yoghurt 	Cal 828 Kcal Prot 19 Gr H.C. 41 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	24th May <ul style="list-style-type: none"> » Homemade haricot bean stew » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Ratatouille » Tomato, spinach and fresh cheese salad » Fruit 	Cal 794 Kcal Prot 18 Gr H.C. 35 Gr Lip 42 Gr G. 10 Gr	25th May <ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin and carrots cream » Grilled chicken steak » Roast potatoes » Lettuce, tomato and bean sprouts (mungo) » Fruit 	Cal 614 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 44 Gr G. 10 Gr	26th May <ul style="list-style-type: none"> » Mediterranean style pilaf rice » Pork loin sajonia style » Vegetables au gratin » Lettuce, apple and onion salad » Fruit 	Cal 809 Kcal Prot 15 Gr H.C. 50 Gr Lip 33 Gr G. 8 Gr	27th May <p>"Jornada especial sin gluten"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Chickpeas with tomato sauce » Baked salmon with olive oil mojo and herbs » Broccoli » Tomato, sweetcorn and olive salad » Fruit 	Cal 802 Kcal Prot 20 Gr H.C. 34 Gr Lip 42 Gr G. 6 Gr
	30th May <p>"Jornada Flavours of the world"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Valencian paella » Meatballs in spanish sauce » Navarra style cauliflower » Tomato » Natural yoghurt 	Cal 902 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 42 Gr G. 12 Gr	31st May <ul style="list-style-type: none"> » Potatoes stew » Squids in sauce » Lettuce, onion and tuna salad » Fruit 	Cal 572 Kcal Prot 19 Gr H.C. 44 Gr Lip 33 Gr G. 5 Gr	1 de Junio		2 de Junio		3 de Junio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

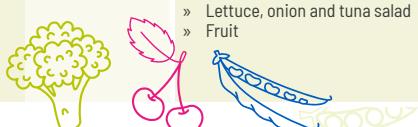
MAY / 2022

SECONDARY ED. - HIGH SCHOOL

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	2nd May HOLIDAY		3rd May <ul style="list-style-type: none"> » Homemade lentil (ecological) and chorizo stew » Hake meatballs with tomato and oregano sauce » Hake dumplings with vegetables (peas, Carrot, and potato) » Broccoli with olive oil » Cucumber salad » Fruit 	Cal 934 Kcal Prot 21 Gr H.C. 42 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	4th May <ul style="list-style-type: none"> » Green beans provençal with ham » Cajun roasted chicken » Chicken with vegetables » Diced potatoes » Tomato » Fruit 	Cal 1.149 Kcal Prot 29 Gr H.C. 19 Gr Lip 51 Gr G. 13 Gr	5th May <ul style="list-style-type: none"> » Vegetables rice » Tuna omelette » French omelette » Red peppers » Lettuce, tomato and olives » Fruit 	Cal 940 Kcal Prot 14 Gr H.C. 38 Gr Lip 46 Gr G. 9 Gr	6th May <ul style="list-style-type: none"> » Home-made noodles with vegetables » Beef ragout » Beef with mushrooms stew » Mashed potatoes » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit 	Cal 1.208 Kcal Prot 22 Gr H.C. 30 Gr Lip 46 Gr G. 12 Gr
2	9th May <ul style="list-style-type: none"> » Bean salad » Shirred eggs » Classics eggs broken, potatoes and ham » Sliced carrots » Natural yoghurt 	Cal 873 Kcal Prot 20 Gr H.C. 26 Gr Lip 49 Gr G. 11 Gr	10th May <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce and sausages » Salmon with sautéed vegetables » Salmon in orange sauce » Cauliflower » Lettuce and celery » Fruit 	Cal 1.124 Kcal Prot 20 Gr H.C. 34 Gr Lip 44 Gr G. 8 Gr	11th May <ul style="list-style-type: none"> » Cream of courgette soup » Chicken and honey » Breast chicken with orange sauce » Cous - cous » Lettuce salad with beetroot and sweetcorn » Fruit 	Cal 919 Kcal Prot 25 Gr H.C. 31 Gr Lip 42 Gr G. 9 Gr	12th May <ul style="list-style-type: none"> » Pasta salad » Cod in a green sauce » Cod with garlic muslin » Baked courgette » Gazpacho (cold vegetables soup) » Fruit 	Cal 902 Kcal Prot 24 Gr H.C. 40 Gr Lip 35 Gr G. 5 Gr	13th May <p>"San Isidro"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish 'cocido' stew soup » With pasta (ecological) » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit 	Cal 689 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 34 Gr G. 9 Gr
3	16th May HOLIDAY		17th May <ul style="list-style-type: none"> » Tricolor vegetables » Cannelloni of tuna grilled with light béchamel and cream cheese » Tuna fish in tomato sauce » Italian salad with tomato, onion, olives and basil oil » Fruit 	Cal 909 Kcal Prot 19 Gr H.C. 31 Gr Lip 47 Gr G. 12 Gr	18th May <ul style="list-style-type: none"> » Spaghetti with garlic » Chicken stew » Chicken with vegetables » Green beans » Greek salad » Fruit 	Cal 1.274 Kcal Prot 26 Gr H.C. 28 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	19th May <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Dice of monkfish with vegetables » Dice of monkfish with sauce » Mixed vegetables » Spinach salad with tomato and apple » Fruit 	Cal 766 Kcal Prot 28 Gr H.C. 41 Gr Lip 26 Gr G. 4 Gr	20th May <ul style="list-style-type: none"> » Peas with carrot » Spanish omelette » Spanish omelette with bacon and tomatoes » Roasted tomato with herbs » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit 	Cal 922 Kcal Prot 14 Gr H.C. 28 Gr Lip 55 Gr G. 10 Gr
4	23rd May <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni to the broccoli pesto sauce » Fish with crispy potato crust » Fish fillet in sauce » Cabbage with olive oil » Lettuce and olive salad with shredded carrot » Natural yoghurt 	Cal 987 Kcal Prot 24 Gr H.C. 38 Gr Lip 37 Gr G. 8 Gr	24th May <ul style="list-style-type: none"> » Homemade haricot bean stew » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Fried eggs » Ratatouille » Tomato, spinach and fresh cheese salad » Fruit 	Cal 969 Kcal Prot 18 Gr H.C. 28 Gr Lip 49 Gr G. 11 Gr	25th May <ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin and carrots cream » Grilled chicken steak » Garlic chicken » Roast potatoes » Lettuce, tomato and bean sprouts (mungo) » Fruit 	Cal 836 Kcal Prot 24 Gr H.C. 26 Gr Lip 49 Gr G. 12 Gr	26th May <ul style="list-style-type: none"> » Mediterranean style pilaf rice » Pork loin sajonia style » Galician-style saxony » Vegetables au gratin » Lettuce, apple and onion salad » Fruit 	Cal 1.045 Kcal Prot 18 Gr H.C. 43 Gr Lip 37 Gr G. 9 Gr	27th May <p>"Jornada especial sin gluten"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Chickpeas with tomato sauce » Baked salmon with olive oil » Istrian salmon » Broccoli » Tomato, sweetcorn and olive salad » Fruit 	Cal 1.048 Kcal Prot 24 Gr H.C. 26 Gr Lip 47 Gr G. 7 Gr
	30th May <p>"Jornada Flavours of the world"</p> <ul style="list-style-type: none"> » Valencian paella » Meatballs in spanish sauce » Navarra style cauliflower » Tomato » Natural yoghurt 	Cal 902 Kcal Prot 15 Gr H.C. 41 Gr Lip 42 Gr G. 12 Gr	31st May <ul style="list-style-type: none"> » Potatoes stew » Squids in sauce » American style squids » Peas » Lettuce, onion and tuna salad » Fruit 	Cal 705 Kcal Prot 25 Gr H.C. 38 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr	1st June		2nd June		3rd June	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

MAY / 2022

DINNER SUGGESTIONS

- » There are specially prepared menus for gluten intolerance, food allergies, etc.
- » We offer a bland diet daily for children who may feel unwell.
- » All fish has been frozen for a minimum of 72 hours as per food safety standards.
- » Our menus include wholemeal and white bread and the drink will be water.

Week	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	2nd May HOLIDAY	3rd May » Oven-roasted chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	4th May » Hake and avocado salad » Sweetcorn salad	5th May » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli » Clear vegetable soup	6th May » Roasted gammon with herbs » Roasted aubergines with a parmesan and tomato sauce
2	9th May » Oven-baked oily fish » Potato and vegetable pancakes	10th May » Green beans with "gulas" and prawns » Egg salad	11th May » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw	12th May » Turkey and sweetcorn "quesadillas" » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités	13th May » Vegetable and veal moussaka » Spinach and carrot salad
3	16th May HOLIDAY	17th May » Green beans with bolognaise sauce and white rice » Multicolour salad	18th May » Roasted gammon with herbs » Steamed broccoli	19th May » Baked eggs in a basil, tomato and cheese sauce » Cream of vegetable soup	20th May » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Mashed potato
4	23rd May » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad	24th May » Oven-baked oily fish » Basmati rice and apple salad	25th May » Roasted pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce	26th May » Fish and avocado "fajitas" » Carrots with a salad dressing	27th May » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad
5	30th May » Fish stew » Vegetable crudités	31st May » Grilled chicken » Potato salad	1st June	2nd June	3rd June

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Mº Lombillo
Brains International School
Calle María Lombillo, 5 y 9,
28027 Madrid
Tlf.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00