

¿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 la presencias de enfermedades atópicas

En colaboración con colegiosaludable.com

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ Mensual

MAYO / 2022

PURÉS

- » 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 » Puré de lentejas con pescado	Cal 118 G. 3,89 AGS 0,31 Prot 7,04 H.C. 12,84	4 de mayo » Puré de verduras con pollo	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	5 de mayo » Puré de verduras con pavo	Cal 91 G. 3,59 AGS 0,37 Prot 7,47 H.C. 6,80	6 de mayo » Puré de verduras con ternera	Cal 96 G. 4,34 AGS 0,78 Prot 7,20 H.C. 6,80
2	9 de mayo » Puré de verduras con pollo	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	10 de mayo » Puré de verduras con pescado	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	11 de mayo » Puré de alubias con pavo	Cal 125 G. 3,76 AGS 0,40 Prot 10,23 H.C. 11,96	12 de mayo » Puré de verduras con pescado	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	13 de mayo » Puré de garbanzos con pollo	Cal 133 G. 4,97 AGS 0,63 Prot 8,72 H.C. 12,90
3	16 de mayo FESTIVO		17 de mayo » Puré de verduras con pescado	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	18 de mayo » Puré de verduras con pollo	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	19 de mayo » Puré de lentejas con pescado	Cal 118 G. 3,89 AGS 0,31 Prot 7,04 H.C. 12,84	20 de mayo » Puré de verduras con pavo	Cal 91 G. 3,59 AGS 0,37 Prot 7,47 H.C. 6,80
4	23 de mayo » Puré de verduras con pescado	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	24 de mayo » Puré de alubias con pavo	Cal 125 G. 3,76 AGS 0,40 Prot 10,23 H.C. 11,96	25 de mayo » Puré de verduras con pollo	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	26 de mayo » Puré de verduras con ternera	Cal 96 G. 4,34 AGS 0,78 Prot 7,20 H.C. 6,80	27 de mayo » Puré de garbanzos con pescado	Cal 121 G. 4,52 AGS 0,28 Prot 6,37 H.C. 12,90
5	30 de mayo » Puré de verduras con ternera	Cal 96 G. 4,34 AGS 0,78 Prot 7,20 H.C. 6,80	31 de mayo » Puré de verduras con pescado	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	1 de Junio		2 de Junio		3 de Junio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ Mensual

MAYO / 2022

MENÚ BASAL

- » 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 » Lentejas eco con chorizo » Albóndigas de pescado en salsa de tomate » Brócoli rehogado » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 50 11,26 1,32 24,91 56,26	4 de mayo » Judías verdes rehogadas con jamón » Pollo asado al estilo cajún » Patata cuadro » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 63 14,91 2,49 37,03 44,69	5 de mayo » Arroz con verduras » Tortilla francesa con queso » Lechuga con tomate	Cal G. AGS Prot H.C. 417 13,59 0,93 11,22 60,30	6 de mayo » Fideuá Vegetal » Ragout de ternera en salsa » Puré de patata » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 483 15,02 1,02 21,25 75,70
2	9 de mayo » Crema de calabacín » Filete de pollo empanado » Lechuga con tomate » Yogur ecológico y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 366 17,47 2,02 18,48 29,68	10 de mayo » Arroz con tomate y salchichas » Salmón al horno » Verduras salteadas » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 460 15,01 0,94 20,31 62,57	11 de mayo » Alubias Blancas eco en vinagreta » Huevos al plato » Lechuga c/zanahoria » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 407 15,59 0,38 18,01 46,17	12 de mayo » Ensalada de pasta » Bacalao en salsa verde » Guisantes rehogados » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 418 9,16 0,41 26,44 59,48	13 de mayo » Sopa de cocido » Complemento eco de cocido » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 480 17,07 1,90 23,74 55,34
3	16 de mayo FESTIVO		17 de mayo » Menestra de verduras » Merluza con tomate y verduras » Pimiento rojo asado » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 288 6,52 0,31 16,73 38,35	18 de mayo » Espaguetti gratinados con queso » Ragout de pollo » Judías verdes rehogadas » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 421 10,54 0,30 22,29 58,38	19 de mayo » Lentejas eco con verduras » Rape a la jardinera » Calabacín salteado » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 342 5,66 0,07 23,43 48,64	20 de mayo » Guisantes con zanahoria » Tortilla de patata » Lechuga con aceitunas » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 358 15,06 0,32 12,14 44,36
4	23 de mayo » Macarrones con brócoli y queso » Abadejo a la gallega » Lombarda rehogada » Yogur ecológico y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 421 11,09 1,38 23,17 55,89	24 de mayo » Alubias blancas eco con verduras » Tortilla francesa con pavo » Lechuga con remolacha » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 374 12,36 0,12 15,76 45,53	25 de mayo » Crema de calabaza » Filete de pollo a la plancha » Patata al horno » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 304 8,11 0,79 16,46 39,75	26 de mayo » Arroz mediterráneo » Cinta de lomo sajonia » Verduras gratinadas » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 380 8,29 0,02 14,94 62,84	27 de mayo » Garbanzos eco guisados con verduras » Salmón al horno » Patata panadera » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 455 14,79 0,31 23,23 56,08
5	30 de mayo » Paella de pollo » Albóndigas de carne guisadas » Coliflor rehogada con pimentón » Yogur ecológico y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 524 20,38 4,91 20,13 66,21	31 de mayo » Patatas guisadas con picadillo » Limanda en salsa » Guisantes rehogados » Fruta y pan	Cal G. AGS Prot H.C. 381 12,06 0,34 16,39 52,49	1 de Junio		2 de Junio		3 de Junio	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Conde de Orgaz
Brains International School
Calle Frascuelo, 2,
28043 Madrid
Tlf.: 913 88 93 55

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.



Yogurt



Kefir



Kombucha



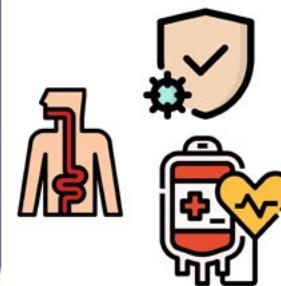
Miso paste



Tempeh



Homemade
Pickles



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

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MONTHLY Menu

MAY / 2022

PURÉE (SOUP)

Food will be adapted to the needs of the students.

- » 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 » Lentils's cream with fish	Cal G. 118 AGS 3,89 Prot 0,31 H.C. 7,04 12,84	4th May » Vegetables's cream with chicken	Cal G. 92 AGS 4,19 Prot 0,63 H.C. 6,33 6,80	5th May » Vegetables's cream with turkey	Cal G. 91 AGS 3,59 Prot 0,37 H.C. 7,47 6,80	6th May » Vegetables's cream with beef	Cal G. 96 AGS 4,34 Prot 0,78 H.C. 7,20 6,80
2	9th May » Vegetables's cream with chicken	Cal G. 92 AGS 4,19 Prot 0,63 H.C. 6,33 6,80	10th May » Vegetables's cream with fish	Cal G. 85 AGS 3,79 Prot 0,38 H.C. 5,64 6,80	11th May » Beans cream with turkey	Cal G. 125 AGS 3,76 Prot 0,40 H.C. 10,23 11,96	12th May » Vegetables's cream with fish	Cal G. 85 AGS 3,79 Prot 0,38 H.C. 5,64 6,80	13th May » Chickpeas's cream with chicken	Cal G. 133 AGS 4,97 Prot 0,63 H.C. 8,72 12,90
3	16th May HOLIDAY		17th May » Vegetables's cream with fish	Cal G. 85 AGS 3,79 Prot 0,38 H.C. 5,64 6,80	18th May » Vegetables's cream with chicken	Cal G. 92 AGS 4,19 Prot 0,63 H.C. 6,33 6,80	19th May » Lentils's cream with fish	Cal G. 118 AGS 3,89 Prot 0,31 H.C. 7,04 12,84	20th May » Vegetables's cream with turkey	Cal G. 91 AGS 3,59 Prot 0,37 H.C. 7,47 6,80
4	23th May » Vegetables's cream with fish	Cal G. 85 AGS 3,79 Prot 0,38 H.C. 5,64 6,80	24th May » Beans cream with turkey	Cal G. 125 AGS 3,76 Prot 0,40 H.C. 10,23 11,96	25th May » Vegetables's cream with chicken	Cal G. 92 AGS 4,19 Prot 0,63 H.C. 6,33 6,80	26th May » Vegetables's cream with beef	Cal G. 96 AGS 4,34 Prot 0,78 H.C. 7,20 6,80	27th May » Chickpeas's cream with fish	Cal G. 121 AGS 4,52 Prot 0,28 H.C. 6,37 12,90
5	30th May » Vegetables's cream with beef	Cal G. 96 AGS 4,34 Prot 0,78 H.C. 7,20 6,80	31st May » Vegetables's cream with fish	Cal G. 85 AGS 3,79 Prot 0,38 H.C. 5,64 6,80	1st June		2nd June		3rd June	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MONTHLY Menu

MAY / 2022

MENU

Food will be adapted to the needs of the students.

- » 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"> » ECO Lentils stew with sausage » Hake with vegetables and tomato sauce » Sauteed broccoli » Fruit and bread 	Cal G. 50 AGS 11,26 Prot 1,32 H.C. 24,91 56,26	4th May <ul style="list-style-type: none"> » Sauteed greenbeans with york » Cajun style roast chicken » Fried potatoes » Fruit and bread 	Cal G. 63 AGS 14,91 Prot 2,49 H.C. 37,03 44,69	5th May <ul style="list-style-type: none"> » Rice with vegetables » Omelette with cheese » Tomato salad » Fruit and bread 	Cal G. 417 AGS 13,59 Prot 0,93 H.C. 11,22 60,30	6th May <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable's Noodles Paella » Beef ragout with vegetables » Mashed potatoes » Fruit and bread 	Cal G. 483 AGS 15,02 Prot 1,02 H.C. 21,25 75,70
2	9th May <ul style="list-style-type: none"> » Zucchini cream » Breaded chicken fillet » Tomato salad » Yoghurt and bread 	Cal G. 366 AGS 17,47 Prot 2,02 H.C. 18,48 29,68	10th May <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato and sausage » Baked salmon » Sauteed vegetable » Fruit and bread 	Cal G. 460 AGS 15,01 Prot 0,94 H.C. 20,31 62,57	11th May <ul style="list-style-type: none"> » Vinagrette bean » Boiled egg with tomate sauce » Carrot salad » Fruit and bread 	Cal G. 407 AGS 15,59 Prot 0,38 H.C. 18,01 46,17	12th May <ul style="list-style-type: none"> » Pasta salad » Cod in green sauce » Sauteed greenpeas » Fruit and bread 	Cal G. 418 AGS 9,16 Prot 0,41 H.C. 26,44 59,48	13th May <ul style="list-style-type: none"> » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread 	Cal G. 480 AGS 17,07 Prot 1,90 H.C. 23,74 55,34
3	16th May HOLIDAY		17th May <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable stew » Hake with vegetables and tomato sauce » Sauteed red pepper » Fruit and bread 	Cal G. 288 AGS 6,52 Prot 0,31 H.C. 16,73 38,35	18th May <ul style="list-style-type: none"> » Spaguetti with tomato sauce gratin with cheese » Chicken Ragout » Sauteed greenbeans with bacon » Fruit and bread 	Cal G. 421 AGS 10,54 Prot 0,30 H.C. 22,29 58,38	19th May <ul style="list-style-type: none"> » Lentils stew with vegetables » Rape fish with vegetables » Sauteed zucchini » Fruit and bread 	Cal G. 342 AGS 5,66 Prot 0,07 H.C. 23,43 48,64	20th May <ul style="list-style-type: none"> » Sauteed greenpeas with carrot » Spanish omelette » Olives salad » Fruit and bread 	Cal G. 358 AGS 15,06 Prot 0,32 H.C. 12,14 44,36
4	23th May <ul style="list-style-type: none"> » Sauteed broccoli » Baked Pollock with garlic and paprika » Sauteed red cabbage » Yoghurt and bread 	Cal G. 421 AGS 11,09 Prot 1,38 H.C. 23,17 55,89	24th May <ul style="list-style-type: none"> » ECO white beans with vegetables » Omelette with turkey » Beet salad » Fruit and bread 	Cal G. 374 AGS 12,36 Prot 0,12 H.C. 15,76 45,53	25th May <ul style="list-style-type: none"> » Pumpkin cream » Grilled chicken fillet » Baked potatoes » Fruit and bread 	Cal G. 304 AGS 8,11 Prot 0,79 H.C. 16,46 39,75	26th May <ul style="list-style-type: none"> » Rice with vegetables » Saxon loin ribbon » Gratin vegetables » Fruit and bread 	Cal G. 380 AGS 8,29 Prot 0,02 H.C. 14,94 62,84	27th May <ul style="list-style-type: none"> » Chickpea stew with vegetables » Baked salmon » Baked potatoes » Fruit and bread 	Cal G. 455 AGS 14,79 Prot 0,31 H.C. 23,23 56,08
5	30th May <ul style="list-style-type: none"> » Paella with vegetables and chicken » Meatballs stewed with vegetables » Sauteed cauliflower with paprika » Yoghurt and bread 	Cal G. 524 AGS 20,38 Prot 4,91 H.C. 20,13 66,21	31st May <ul style="list-style-type: none"> » Potatoes with chorizo » Dab Flounder in sauce » Sauteed greenpeas » Fruit and bread 	Cal G. 381 AGS 12,06 Prot 0,34 H.C. 16,39 52,49	1st June		2nd June		3rd June	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Conde de Orgaz
Brains International School
Calle Frascuelo, 2,
28043 Madrid
Tlf.: 913 88 93 55