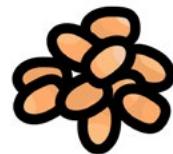


¿Cuáles son las fuentes de proteína vegetal?

No existe una dieta única perfecta, sino que depende de cada persona y sus necesidades. La importancia radica en que sea equilibrada y saludable. Ejemplos:



Tempeh
19g/100g



Tofu
8g/100g



Lentejas
24g/100g



Guisantes
22g/100g



Frijoles
23g/100g



Quinoa
14g/100g



Semillas
18-27g/100g



Frutos secos
14-27g/100g



Seitán
24g/100g



Garbanzos
21g/100g



- ✓ 100g de proteína de origen **animal** como aves, carne y pescado contienen **18-20g de proteína**.
- ✓ **Importante variar** a lo largo del día las fuentes de proteína vegetal.
- ✓ Consumir al menos **3 raciones de proteína/día**.

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Verduras

Cereales o féculas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne magra o huevo

Huevo

Pescado o carne magra

Fruta

Lácteos o fruta

Lácteos

Fruta





MENÚ

Mensual

JUNIO / 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	30 de mayo		31 de mayo		1 de junio	Cal 772 Kcal Prot 23 Gr H.C. 35 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	2 de junio	Cal 610 Kcal Prot 20 Gr H.C. 55 Gr Lip 21 Gr G. 4 Gr	3 de junio	Cal 619 Kcal Prot 13 Gr H.C. 44 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr
2	6 de junio <i>"Jornada Flavours of the world Australia"</i> » Fusilli con jamón al estilo australiano » Chicken parmigiana al horno » Coliflor dundee » Ensalada Australiana de verano (lechuga, tomate, pepino y manzana) » Fruta de temporada	Cal 1.104 Kcal Prot 17 Gr H.C. 34 Gr Lip 46 Gr G. 13 Gr	7 de junio » Ensalada campera » Abadejo con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Berenjenas asadas » Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas » Yogur natural	Cal 594 Kcal Prot 21 Gr H.C. 32 Gr Lip 45 Gr G. 9 Gr	8 de junio » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido Madrileño » Repollo » Fruta de temporada	Cal 684 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	9 de junio » Crema de calabacín y coliflor con picatostes » Canelones rellenos de atún en salsa » Brócoli rehogado » Lechuga, maíz y zanahoria » Fruta de temporada	Cal 653 Kcal Prot 13 Gr H.C. 47 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	10 de junio » Ensalada de alubias blancas con arroz » Cinta de lomo a la plancha » Pisto » Lechuga tomate y pepino » Fruta de temporada	Cal 968 Kcal Prot 14 Gr H.C. 31 Gr Lip 52 Gr G. 14 Gr
3	13 de junio » Judías verdes rehogadas con pimentón » Ternera guisada a la italiana » Puré de patata » Gazpacho » Fruta de temporada	Cal 708 Kcal Prot 20 Gr H.C. 33 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	14 de junio » Lentejas estofadas » Salmón al horno » Zanahorias en rodajas » Ensalada de lechuga, cebolla y maíz » Yogur natural	Cal 759 Kcal Prot 23 Gr H.C. 29 Gr Lip 44 Gr G. 8 Gr	15 de junio » Ensalada alemana » Jamoncitos de pollo al ajillo » Espinaca salteada » Fruta de temporada	Cal 911 Kcal Prot 24 Gr H.C. 21 Gr Lip 53 Gr G. 13 Gr	16 de junio » Garbanzos con salsa de tomate » Revuelto de jamón » Calabacín provenzal » Ensalada verde con lechuga y pepino » Fruta de temporada	Cal 715 Kcal Prot 17 Gr H.C. 36 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr	17 de junio » Paella valenciana » Gallo San Pedro al horno » Guisantes y espárragos » Ensalada mixta » Fruta de temporada	Cal 738 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
4	20 de junio » Crema de legumbres » Pollo asado al limón y tomillo » Tumbet » Ensalada de lechuga, maíz, pimiento rojo y cebollino » Fruta de temporada	Cal 932 Kcal Prot 24 Gr H.C. 29 Gr Lip 44 Gr G. 10 Gr	21 de junio » Ensaladilla olivier » San Jacobo al horno » Verduras salteadas con brotes de judía » Fruta de temporada	Cal 675 Kcal Prot 9 Gr H.C. 39 Gr Lip 48 Gr G. 8 Gr	22 de junio » Ensalada de arroz (con jamón york, atún, aceitunas y maíz) » Merluza al estilo cajún » Guisantes » Fruta de temporada	Cal 608 Kcal Prot 16 Gr H.C. 57 Gr Lip 25 Gr G. 4 Gr	23 de junio » Espaguetti con tacos de ternera y verduras » Huevos revueltos » Tomate al horno » Ensalada verde » Fruta de temporada	Cal 725 Kcal Prot 15 Gr H.C. 45 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr	24 de junio <i>"Menú especial Fin de curso"</i> » Ensalada variada » Pizza de atún, olivas, tomate y mozzarella » Helado	Cal 689 Kcal Prot 11 Gr H.C. 35 Gr Lip 53 Gr G. 14 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS



MENÚ

Mensual

JUNIO / 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	30 de mayo		31 de mayo		1 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas Castellanas » Pollo a la naranja » Alitas de pollo al ajillo » Champiñones con ajo y perejil » Lechuga, maíz y zanahoria » Fruta de temporada 	Cal 1.035 Kcal Prot 28 Gr H.C. 26 Gr Lip 42 Gr G. 10 Gr	2 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de pasta tricolor » Dados de rape en salsa » Rape marinera » Menestra de verduras » Fruta de temporada 	Cal 698 Kcal Prot 28 Gr H.C. 49 Gr Lip 20 Gr G. 4 Gr	3 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes rehogadas » Huevos a la flamenca » Huevos a la paisana » Ensalada de arroz, jamón york, maíz y zanahoria » Fruta de temporada 	Cal 863 Kcal Prot 14 Gr H.C. 34 Gr Lip 48 Gr G. 10 Gr
2	6 de junio <i>"Jornada Flavours of the world Australia"</i> <ul style="list-style-type: none"> » Fusilli con jamón al estilo australiano » Chicken parmigiana al horno » Coliflor dundee » Ensalada Australiana de verano (lechuga, tomate, pepino y manzana) » Fruta de temporada 	Cal 1.104 Kcal Prot 17 Gr H.C. 34 Gr Lip 46 Gr G. 13 Gr	7 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada campera » Abadejo con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Abadejo al horno » Berenjenas asada » Ensalada de tomate, lechuga y aceitunas » Yogur natural 	Cal 716 Kcal Prot 27 Gr H.C. 27 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr	8 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido con fideo (ecológico) » Cocido Madrileño » Repollo » Fruta de temporada 	Cal 684 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	9 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín y coliflor con picatostes » Canelones rellenos de atún en salsa » Atún plancha » Brócoli rehogado » Lechuga, maíz y zanahoria » Fruta de temporada 	Cal 874 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr	10 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de alubias blancas con arroz » Cinta de lomo a la plancha » Lomo asado con pera y un punto de curry » Pisto » Lechuga tomate y pepino » Fruta de temporada 	Cal 1.313 Kcal Prot 15 Gr H.C. 23 Gr Lip 59 Gr G. 18 Gr
3	13 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes rehogadas con pimentón » Ternera guisada a la italiana » Estofado de ternera » Puré de patata » Gazpacho » Fruta de temporada 	Cal 1.073 Kcal Prot 23 Gr H.C. 27 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	14 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas » Salmón al horno » Salmón y sepia en guiso » Zanahorias en rodajas » Ensalada de lechuga, cebolla y maíz » Yogur natural 	Cal 954 Kcal Prot 25 Gr H.C. 30 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr	15 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada alemana » Jamoncitos de pollo al ajillo » Jamoncitos de pollo a la cazadora » Espinaca salteada » Fruta de temporada 	Cal 1.349 Kcal Prot 29 Gr H.C. 16 Gr Lip 54 Gr G. 14 Gr	16 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Garbanzos con salsa de tomate » Revuelto de jamón » Tortilla de pavo » Calabacín provenzal » Ensalada verde con lechuga y pepino » Fruta de temporada 	Cal 890 Kcal Prot 19 Gr H.C. 29 Gr Lip 48 Gr G. 9 Gr	17 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Paella valenciana » Gallo San Pedro al horno » Gallo en adobo » Guisantes y espárragos » Ensalada mixta » Fruta de temporada 	Cal 874 Kcal Prot 24 Gr H.C. 40 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr
4	20 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Crema de legumbres » Pollo asado al limón y tomillo » Pollo asado con piña » Tumbet » Ensalada de lechuga, maíz, pimiento rojo y cebollino » Fruta de temporada 	Cal 1.358 Kcal Prot 29 Gr H.C. 21 Gr Lip 48 Gr G. 13 Gr	21 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Ensaladilla olivier » San Jacobo al horno » Solomillo de cerdo con puré de manzana » Verduras salteadas con brotes de judía » Fruta de temporada 	Cal 891 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 48 Gr G. 9 Gr	22 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de arroz (con jamón york, atún, aceitunas y maíz) » Merluza al estilo cajún » Merluza a la navarra » Guisantes » Fruta de temporada 	Cal 844 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	23 de junio <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetti con tacos de ternera y verduras » Huevos revueltos » Tomate al horno » Ensalada verde » Fruta de temporada 	Cal 725 Kcal Prot 15 Gr H.C. 45 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr	24 de junio <i>"Menú especial Fin de curso"</i> <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada variada » Pizza de atún, olivas, tomate y mozzarella » Helado 	Cal 689 Kcal Prot 11 Gr H.C. 35 Gr Lip 53 Gr G. 14 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS



MENÚ Mensual

JUNIO / 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	30 de mayo 	31 de mayo 	1 de junio » Hamburguesas de salmón y salsa tártara » Verduras al vapor	2 de junio » Escalopines de cerdo Marsala » Ensalada verde	3 de junio » Salchichas de pollo caseras » Crema de calabacín y queso
2	6 de junio » Sopa de pescado con huevo escalfado » Ensalada aliñada con hummus	7 de junio » Judías verdes bolognesa » Crema de calabaza	8 de junio » Lasaña de calabacín y merluza » Verduras al vapor	9 de junio » Saams de carne picada » Tomates asados	10 de junio » Nachos con soja texturizada y alubia roja » Guacamole
3	13 de junio » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de canónigos y patata cocida	14 de junio » Seitan con salsa de tomate y cherrys asados » Crema de zanahoria	15 de junio » Pescado al horno con pesto » Ensalada de manzana	16 de junio » Hamburguesa casera de ternera » Ensalada de boniato asado	17 de junio » Cerdo asado con verduras » Puré de patata
4	20 de junio » Huevos rellenos de sardinillas » Ensalada de zanahoria fresca rallada	21 de junio » Brochetas de pescado y langostinos » Mojo de rúcula, yogur y pepino	22 de junio » Quesadillas con carne picada » Ensalada mediterránea	23 de junio » Tacos de pescado rebozado con crema de aguacate y brócoli » Ensalada multicolor	24 de junio » Albóndigas caseras de pavo en salsa de tomate con albahaca » Arroz integral sauteado con acelgas

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

What are the sources of plant-based protein?

There is no one perfect diet, it all depends on each person and his/her needs. The important thing is that it should be balanced and healthy.

Examples:



Tempeh
19g/100g



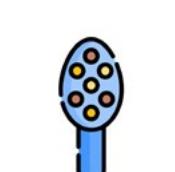
Tofu
8g/100g



Lentils
24g/100g



Peas
22g/100g



Beans
23g/100g



Quinoa
14g/100g



Seeds
18-27g/100g



Nuts
14-27g/100g



Seitan
24g/100g



Chickpeas
21g/100g



- ✓ 100g of **animal protein** such as poultry, meat and fish contain **18-20g of protein**.
- ✓ It is important to **vary the sources** of vegetable protein throughout the day.
- ✓ Eat at least **3 servings of protein/ day**.

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

JUNE / 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	30th May		31st May		1st June	Cal 772 Kcal Prot 23 Gr H.C. 35 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	2nd June	Cal 610 Kcal Prot 20 Gr H.C. 55 Gr Lip 21 Gr G. 4 Gr	3rd June	Cal 619 Kcal Prot 13 Gr H.C. 44 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr
2	6th June <i>"Jornada Flavours of the world Australia"</i> » Pasta spirals with ham in australian style » Oven baked chicken parmigiana » Cauliflower dundee » Australian summer salad (lettuce, tomato, cucumber and apple)	Cal 1.104 Kcal Prot 17 Gr H.C. 34 Gr Lip 46 Gr G. 13 Gr	7th June » Country salad » Haddock with tomato sauce, garlic and onions » Roast aubergine » Tomato salad, lettuce and olives » Natural yoghurt	Cal 594 Kcal Prot 21 Gr H.C. 32 Gr Lip 45 Gr G. 9 Gr	8th June » Traditional spanish 'cocido' stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 684 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	9th June » Zucchini and cauliflower cream with croutons » Tuna fish cannelloni » Broccoli with olive oil » Lettuce, sweetcorn and carrots » Fruit	Cal 653 Kcal Prot 13 Gr H.C. 47 Gr Lip 36 Gr G. 8 Gr	10th June » Haricot beans salad with rice » Grilled pork loin slices » Ratatouille » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit	Cal 968 Kcal Prot 14 Gr H.C. 31 Gr Lip 52 Gr G. 14 Gr
3	13th June » Green beans with olive oil and paprika » Veal stewed in italian » Mashed potatoes » Gazpacho (cold vegetables soup) » Fruit	Cal 708 Kcal Prot 20 Gr H.C. 33 Gr Lip 44 Gr G. 11 Gr	14th June » Lentil stew » Baked salmon » Sliced carrots » Lettuce, onion and corn salad » Natural yoghurt	Cal 759 Kcal Prot 23 Gr H.C. 29 Gr Lip 44 Gr G. 8 Gr	15th June » German salad » Chicken drumsticks with garlic » Sautéed spinach » Fruit	Cal 911 Kcal Prot 24 Gr H.C. 21 Gr Lip 53 Gr G. 13 Gr	16th June » Chickpeas with tomato sauce » Scrambled eggs with ham » Courgette provençal » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Fruit	Cal 715 Kcal Prot 17 Gr H.C. 36 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr	17th June » Valencian paella » Roasted fish » Peas and asparagus » Mixed salad » Fruit	Cal 738 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 32 Gr G. 6 Gr
4	20th June » Bean soup » Roast chicken with lemon and thyme » "Tumbet" » Salad of lettuce, corn, red pepper and chives » Fruit	Cal 932 Kcal Prot 24 Gr H.C. 29 Gr Lip 44 Gr G. 10 Gr	21st June » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise) » Turkey & cheese "san jacobo" of baked » Sauteed vegetables and bean sprouts » Fruit	Cal 675 Kcal Prot 9 Gr H.C. 39 Gr Lip 48 Gr G. 8 Gr	22nd June » Rice salad with cooked ham, tuna, olives and sweet corn » Cajun-style baked hake » Peas » Fruit	Cal 608 Kcal Prot 16 Gr H.C. 57 Gr Lip 25 Gr G. 4 Gr	23rd June » Spaghetti with vegetables and pieces of veal » Scrambled eggs » Baked tomato » Green salad » Fruit	Cal 725 Kcal Prot 15 Gr H.C. 45 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr	24th June <i>"Menú especial Fin de curso"</i> » Mixed salad » Pizza with tuna fish, olives, tomato and mozzarella » Ice cream	Cal 689 Kcal Prot 11 Gr H.C. 35 Gr Lip 53 Gr G. 14 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Mª Lombillo

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



MONTHLY Menu

JUNE / 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	30th May		31st May		1st June	Cal 1.035 Kcal Prot 28 Gr H.C. 26 Gr Lip 42 Gr G. 10 Gr	2nd June	Cal 698 Kcal Prot 28 Gr H.C. 49 Gr Lip 20 Gr G. 4 Gr	3rd June	Cal 863 Kcal Prot 14 Gr H.C. 34 Gr Lip 48 Gr G. 10 Gr
2	6th June <i>"Jornada Flavours of the world Australia"</i> » Pasta spirals with ham in australian style » Oven baked chicken parmigiana » Cauliflower dundee » Australian summer salad (lettuce, tomato, cucumber and apple)	Cal 1.104 Kcal Prot 17 Gr H.C. 34 Gr Lip 46 Gr G. 13 Gr	7th June » Country salad » Haddock with tomato sauce, garlic and onions » Baked fish » Roast aubergine » Tomato salad, lettuce and olives	Cal 716 Kcal Prot 27 Gr H.C. 27 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr	8th June » Traditional spanish "cocido" stew soup with pasta (ecological) » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 684 Kcal Prot 17 Gr H.C. 45 Gr Lip 35 Gr G. 9 Gr	9th June » Zucchini and cauliflower cream with croutons » Tuna fish cannelloni » Grilled tuna fish » Broccoli with olive oil » Lettuce, sweetcorn and carrots » Fruit	Cal 874 Kcal Prot 19 Gr H.C. 35 Gr Lip 43 Gr G. 10 Gr	10th June » Haricot beans salad with rice » Grilled pork loin slices » Roast pork loin with pear and curry » Ratatouille » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit	Cal 1.313 Kcal Prot 15 Gr H.C. 23 Gr Lip 59 Gr G. 18 Gr
3	13th June » Green beans with olive oil and paprika » Veal stewed in italian » Beef stew » Mashed potatoes » Gazpacho (cold vegetables soup) » Fruit	Cal 1.073 Kcal Prot 23 Gr H.C. 27 Gr Lip 47 Gr G. 13 Gr	14th June » Lentil stew » Baked salmon » Fish stew » Sliced carrots » Lettuce, onion and corn salad » Natural yoghurt	Cal 954 Kcal Prot 25 Gr H.C. 30 Gr Lip 42 Gr G. 8 Gr	15th June » German salad » Chicken drumsticks with garlic » Chicken drumsticks chasseur » Sautéed spinach » Fruit	Cal 1.349 Kcal Prot 29 Gr H.C. 16 Gr Lip 54 Gr G. 14 Gr	16th June » Chickpeas with tomato sauce » Scrambled eggs with ham » Plain omelette with turkey » Courgette provençal » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Fruit	Cal 890 Kcal Prot 19 Gr H.C. 29 Gr Lip 48 Gr G. 9 Gr	17th June » Valencian paella » Roasted fish » San pedro rooster in marinade, baked » Peas and asparagus » Mixed salad » Fruit	Cal 874 Kcal Prot 24 Gr H.C. 40 Gr Lip 34 Gr G. 6 Gr
4	20th June » Bean soup » Roast chicken with lemon and thyme » Roast chicken with pineapple "Tumbet" » Salad of lettuce, corn, red pepper and chives » Fruit	Cal 1.358 Kcal Prot 29 Gr H.C. 21 Gr Lip 48 Gr G. 13 Gr	21st June » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna , eggs, olives and mayonnaise) » Turkey & cheese "san jacobo" of baked » Pork tenderloin in apple sauce » Sauteed vegetables and bean sprouts » Fruit	Cal 891 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 48 Gr G. 9 Gr	22nd June » Rice salad with cooked ham, tuna, olives and sweet corn » Cajun-style baked hake » Navarra style hake » Peas » Fruit	Cal 844 Kcal Prot 19 Gr H.C. 47 Gr Lip 31 Gr G. 5 Gr	23rd June » Spaghetti with vegetables and pieces of veal » Scrambled eggs » Baked tomato » Green salad » Fruit	Cal 725 Kcal Prot 15 Gr H.C. 45 Gr Lip 38 Gr G. 8 Gr	24th June <i>"Menú especial Fin de curso"</i> » Mixed salad » Pizza with tuna fish, olives, tomato and mozzarella » Ice cream	Cal 689 Kcal Prot 11 Gr H.C. 35 Gr Lip 53 Gr G. 14 Gr

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS



MONTHLY Menu

JUNE / 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	30th May	31st May	1st June » Salmon hamburgers with tartare sauce » Steamed vegetables	2nd June » Pork escalopes in Marsala sauce » Green salad	3rd June » Homemade chicken sausages » Cream of courgette and cheese soup
2	6th June » Fish soup with poached egg » Dressed salad with hummus	7th June » Green beans "bolognais"	8th June » Courgette and hake lasagne » Steamed vegetables	9th June » Minced meat saams » Roasted tomatoes	10th June » Nachos with textured soya and red beans » Guacamole
3	13th June » Cod "meatballs" with tomato » Lamb's lettuce and boiled potato salad	14th June » Seitan with a tomato sauce and roasted cherry tomatoes » Cream of carrot soup	15th June » Oven-baked fish with pesto » Apple salad	16th June » Homemade veal hamburger » Baked sweet potato salad	17th June » Roast pork with vegetables » Mashed potato
4	20th June » Eggs stuffed with small sardines » Freshly grated carrot salad	21st June » Fish and king prawn brochettes » Rocket, yoghurt and cucumber dip	22nd June » Minced meat "quesadillas" » Mediterranean salad	23rd June » Strips of battered fish with creamed avocado and broccoli » Multicolour salad	24th June » Homemade turkey meatballs in a tomato and basil sauce » Wholegrain rice sautéed with chard

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS