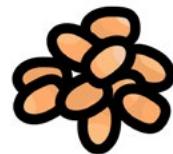


### ¿Cuáles son las fuentes de proteína vegetal?

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](http://colegiosaludable.com)

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



### MENÚ (ENA)

#### Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

#### Podemos cenar

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	<b>30 de mayo</b>		<b>31 de mayo</b>		<b>1 de junio</b>	Cal 772 Kcal Prot 23 Gr H.C. 35 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	<b>2 de junio</b>	Cal 610 Kcal Prot 20 Gr H.C. 55 Gr Lip 21 Gr G. 4 Gr	<b>3 de junio</b>	Cal 619 Kcal Prot 13 Gr H.C. 44 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr
2	<b>6 de junio</b> <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	<b>7 de junio</b> » 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	<b>8 de junio</b> » 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	<b>9 de junio</b> » 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	<b>10 de junio</b> » 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	<b>13 de junio</b> » 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	<b>14 de junio</b> » 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	<b>15 de junio</b> » 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	<b>16 de junio</b> » 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	<b>17 de junio</b> » 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	<b>20 de junio</b> » 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	<b>21 de junio</b> » 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	<b>22 de junio</b> » 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	<b>23 de junio</b> » 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	<b>24 de junio</b> <b>"Menú especial Fin de curso"</b> » 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	<b>30 de mayo</b>		<b>31 de mayo</b>		<b>1 de junio</b>		<b>2 de junio</b>		<b>3 de junio</b>	
2	<b>6 de junio</b> <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	<b>7 de junio</b> » Ensalada campera » Abadejo con ajitos y cebolla en salsa de tomate » Abadejo al horno » Berenjenas asadas » Ensalada de tomaté, lechuga y aceitunas » Yogur natural	Cal 716 Kcal Prot 27 Gr H.C. 27 Gr Lip 44 Gr G. 9 Gr	<b>8 de junio</b> » 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	<b>9 de junio</b> » 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	<b>10 de junio</b> » 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	<b>13 de junio</b> » 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	<b>14 de junio</b> » 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	<b>15 de junio</b> » 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	<b>16 de junio</b> » 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	<b>17 de junio</b> » 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	<b>20 de junio</b> » 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	<b>21 de junio</b> » 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	<b>22 de junio</b> » 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	<b>23 de junio</b> » 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	<b>24 de junio</b> <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

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



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



La Moraleja

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

**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# 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	<b>30th May</b>		<b>31st May</b>		<b>1st June</b>	Cal 772 Kcal Prot 23 Gr H.C. 35 Gr Lip 38 Gr G. 9 Gr	<b>2nd June</b>	Cal 610 Kcal Prot 20 Gr H.C. 55 Gr Lip 21 Gr G. 4 Gr	<b>3rd June</b>	Cal 619 Kcal Prot 13 Gr H.C. 44 Gr Lip 40 Gr G. 8 Gr
2	<b>6th June</b> <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	<b>7th June</b> » 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	<b>8th June</b> » 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	<b>9th June</b> » 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	<b>10th June</b> » 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	<b>13th June</b> » 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	<b>14th June</b> » 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	<b>15th June</b> » 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	<b>16th June</b> » 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	<b>17th June</b> » 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	<b>20th June</b> » 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	<b>21st June</b> » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna , eggs, olives and mayonnaise) » Turkey & cheese "san jacobo" of baked » Sautéed vegetables and bean sprouts » Fruit	Cal 675 Kcal Prot 9 Gr H.C. 39 Gr Lip 48 Gr G. 8 Gr	<b>22nd June</b> » 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	<b>23rd June</b> » 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	<b>24th June</b> <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



# 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	<b>30th May</b>		<b>31st May</b>		<b>1st June</b>	Cal 1.035 Kcal Prot 28 Gr H.C. 26 Gr Lip 42 Gr G. 10 Gr	<b>2nd June</b>	Cal 698 Kcal Prot 28 Gr H.C. 49 Gr Lip 20 Gr G. 4 Gr	<b>3rd June</b>	Cal 863 Kcal Prot 14 Gr H.C. 34 Gr Lip 48 Gr G. 10 Gr
2	<b>6th June</b> <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	<b>7th June</b> » 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	<b>8th June</b> » 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	<b>9th June</b> » 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	<b>10th June</b> » 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	<b>13th June</b> » 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	<b>14th June</b> » 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	<b>15th June</b> » 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	<b>16th June</b> » 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	<b>17th June</b> » 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	<b>20th June</b> » 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	<b>21st June</b> » 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	<b>22nd June</b> » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise) » Turkey & cheese "san jacobo" of baked » Pork tenderloin in apple sauce » Sautéed vegetables and bean sprouts » Fruit	Cal 891 Kcal Prot 16 Gr H.C. 39 Gr Lip 48 Gr G. 9 Gr	<b>23rd June</b> » 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	<b>24th June</b> <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

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



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

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