

¿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



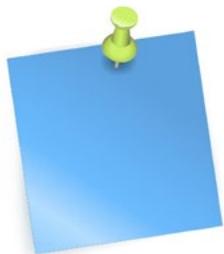
Frutos secos
14-27g/100g



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

MENÚ CENA

Si hemos comido

Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	<i>Hortalizas crudas o legumbres cocidas</i>
Verduras	<i>Cereales o féculas</i>
Carne	<i>Pescado o huevo</i>
Pescado	<i>Carne magra o huevo</i>
Huevo	<i>Pescado o carne magra</i>
Fruta	<i>Lácteos o fruta</i>
Lácteos	<i>Fruta</i>





MENÚ Mensual

JUNIO / 2022

PURÉS

- » Existen menús de celíacos, 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 130 G. 4,34 AGS 0,31 Prot 9,39 H.C. 12,84	2 de junio	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	3 de junio	Cal 91 G. 3,59 AGS 0,37 Prot 7,47 H.C. 6,80
2	6 de junio	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	7 de junio	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	8 de junio	Cal 137 G. 5,12 AGS 0,78 Prot 9,59 H.C. 12,90	9 de junio	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	10 de junio	Cal 136 G. 5,25 AGS 1,06 Prot 8,71 H.C. 11,96
3	13 de junio	Cal 96 G. 4,34 AGS 0,78 Prot 7,20 H.C. 6,80	14 de junio	Cal 119 G. 3,96 AGS 0,41 Prot 8,39 H.C. 11,96	15 de junio	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	16 de junio	Cal 144 G. 5,86 AGS 1,02 Prot 8,35 H.C. 12,90	17 de junio	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80
4	20 de junio	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	21 de junio	Cal 96 G. 4,34 AGS 0,78 Prot 7,20 H.C. 6,80	22 de junio	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	23 de junio	Cal 130 G. 3,74 AGS 0,39 Prot 10,53 H.C. 12,84	24 de junio	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80

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



MENÚ Mensual

JUNIO / 2022

MENÚ BASAL

- » Existen menús de celíacos, 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 432 G. 12,75 AGS 0,85 Prot 29,09 H.C. 44,88	2 de junio	Cal 369 G. 5,62 AGS 0,23 Prot 20,39 H.C. 58,48	3 de junio	Cal 362 G. 16,43 AGS 1,32 Prot 13,47 H.C. 36,29
2	6 de junio	Cal 479 G. 19,53 AGS 3,31 Prot 24,03 H.C. 52,19	7 de junio	Cal 331 G. 6,90 AGS 0,29 Prot 17,86 H.C. 49,59	8 de junio	Cal 480 G. 17,07 AGS 1,90 Prot 23,74 H.C. 55,34	9 de junio	Cal 255 G. 8,11 AGS 0,12 Prot 6,38 H.C. 38,49	10 de junio	Cal 358 G. 10,14 AGS 1,68 Prot 17,70 H.C. 44,16
3	13 de junio	Cal 407 G. 16,16 AGS 1,63 Prot 23,12 H.C. 57,95	14 de junio	Cal 416 G. 15,28 AGS 0,41 Prot 23,00 H.C. 45,59	15 de junio	Cal 388 G. 11,74 AGS 1,36 Prot 25,59 H.C. 44,62	16 de junio	Cal 424 G. 17,20 AGS 0,73 Prot 17,64 H.C. 48,41	17 de junio	Cal 342 G. 6,73 AGS 0,17 Prot 11,95 H.C. 58,45
4	20 de junio	Cal 464 G. 16,85 AGS 3,18 Prot 37,34 H.C. 40,23	21 de junio	Cal 510 G. 16,08 AGS 2,27 Prot 13,99 H.C. 76,96	22 de junio	Cal 341 G. 12,31 AGS 1,11 Prot 21,13 H.C. 39,89	23 de junio	Cal 375 G. 12,25 AGS 0,07 Prot 15,78 H.C. 45,65	24 de junio	Cal 497 G. 14,16 AGS 2,16 Prot 14,05 H.C. 77,27

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 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

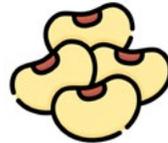
Tofu
8g/100g



Lentils
24g/100g



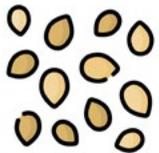
Peas
22g/100g



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

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Cereals or starches

Fish or egg

Lean meat or egg

Fish or lean meat

Yogurt products or fruit

Fruit





MONTHLY Menu

JUNE / 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	30th May		31st May		1st June » Lentils cream with chicken	Cal 130 G. 4,34 AGS 0,31 Prot 9,39 H.C. 12,84	2nd June » Vegetables cream with fish	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	3rd June » Vegetables cream with turkey	Cal 91 G. 3,59 AGS 0,37 Prot 7,47 H.C. 6,80
2	6th June » Vegetables cream with chicken	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	7th June » Vegetables cream with fish	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	8th June » Chickpeas cream with beef	Cal 137 G. 5,12 AGS 0,78 Prot 9,59 H.C. 12,90	9th June » Vegetables cream with fish	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	10th June » Beans cream with pork	Cal 136 G. 5,25 AGS 1,06 Prot 8,71 H.C. 11,96
3	13th June » Vegetables cream with beef	Cal 96 G. 4,34 AGS 0,78 Prot 7,20 H.C. 6,80	14th June » Beans cream with fish	Cal 119 G. 3,96 AGS 0,41 Prot 8,39 H.C. 11,96	15th June » Vegetables cream with chicken	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	16th June » Chickpeas cream with pork	Cal 144 G. 5,86 AGS 1,02 Prot 8,35 H.C. 12,90	17th June » Vegetables cream with fish	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80
4	20th June » Vegetables cream with chicken	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80	21st June » Vegetables cream with beef	Cal 96 G. 4,34 AGS 0,78 Prot 7,20 H.C. 6,80	22nd June » Vegetables cream with fish	Cal 85 G. 3,79 AGS 0,38 Prot 5,64 H.C. 6,80	23rd June » Lentils cream with turkey	Cal 130 G. 3,74 AGS 0,39 Prot 10,53 H.C. 12,84	24th June » Vegetables cream with chicken	Cal 92 G. 4,19 AGS 0,63 Prot 6,33 H.C. 6,80

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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



MONTHLY Menu

JUNE / 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	30th May		31st May		1st June	Cal 432 G. 12,75 AGS 0,85 Prot 29,09 H.C. 44,88	2nd June	Cal 369 G. 5,62 AGS 0,23 Prot 20,39 H.C. 58,48	3rd June	Cal 362 G. 16,43 AGS 1,32 Prot 13,47 H.C. 36,29
2	6th June	Cal 479 G. 19,53 AGS 3,31 Prot 24,03 H.C. 52,19	7th June	Cal 331 G. 6,90 AGS 0,29 Prot 17,86 H.C. 49,59	8th June	Cal 480 G. 17,07 AGS 1,90 Prot 23,74 H.C. 55,34	9th June	Cal 255 G. 8,11 AGS 0,12 Prot 6,38 H.C. 38,49	10th June	Cal 358 G. 10,14 AGS 1,68 Prot 17,70 H.C. 44,16
3	13th June	Cal 407 G. 16,16 AGS 1,63 Prot 23,12 H.C. 57,95	14th June	Cal 416 G. 15,28 AGS 0,41 Prot 23,00 H.C. 45,59	15th June	Cal 388 G. 11,74 AGS 1,36 Prot 25,59 H.C. 44,62	16th June	Cal 424 G. 17,20 AGS 0,73 Prot 17,64 H.C. 48,41	17th June	Cal 342 G. 6,73 AGS 0,17 Prot 11,95 H.C. 58,45
4	20th June	Cal 464 G. 16,85 AGS 3,18 Prot 37,34 H.C. 40,23	21st June	Cal 510 G. 16,08 AGS 2,27 Prot 13,99 H.C. 76,96	22nd June	Cal 341 G. 12,31 AGS 1,11 Prot 21,13 H.C. 39,89	23rd June	Cal 375 G. 12,25 AGS 0,07 Prot 15,78 H.C. 45,65	24th June	Cal 497 G. 14,16 AGS 2,16 Prot 14,05 H.C. 77,27

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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