

2 RECETAS DE OTOÑO

CREMA DE CALABAZA Y LENTEJAS AL CURRY

- 400G DE CALABAZA
- 1 CEBOLLA
- 1 PUERRO
- 300G DE LENTEJAS SIN PIEL
- 1 DIENTE DE AJO
- 1 ZANAHORIA MEDIANA
- 1L CALDO DE VERDURA
- CURRY

1. ASAR LA CALABAZA
2. REHOGAR EL RESTO DE VERDURAS CON ACEITE DE OLIVA Y AJO
3. AÑADIR LAS LENTEJAS, EL CALDO Y ESPECIAS Y COCER 20' EN OLLA RÁPIDA O 45' EN CAZUELA
4. TRITURAR Y SERVIR



HUMMUS DE CASTAÑAS Y BONIATO

- 300G DE GARBANZOS
- 30G DE BONIATO O CALABAZA ASADOS
- 3-4 CASTAÑAS ASADAS
- 30G DE LECHE DE COCO (LATA; TIPO CREMA)
- CANELA EN POLVO
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
- ZUMO DE ½ LIMÓN

1. LAVAR Y ESCURRIR LOS GARBANZOS
2. ASAR LAS CASTAÑAS (HORNO O SARTÉN CON TAPA A BAJA TEMPERATURA) Y EL BONIATO
3. TRITURAMOS TODOS LOS INGREDIENTES, AÑADIENDO AGUA HASTA CONSEGUIR LA TEXTURA DESEADA

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>

Haz click en los botones abajo para descubrir más sobre nuestro menú

El comedor de mi colegio Brains La Moraleja

El comedor de mi colegio Brains M^a Lombillo

Lo que comen mes a mes en Brains La Moraleja

Lo que comen mes a mes en Brains M^a Lombillo



MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2022

INFANTIL - PRIMARIA

- » 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	31 de octubre		1 de noviembre		2 de noviembre	Cal 762 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 43 g G. 11 g	3 de noviembre	Cal 814 kcal Prot 14 g H.C. 31 g Lip. 52 g G. 10 g	4 de noviembre	Cal 82 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 33 g G. 6 g
			FESTIVO							
2	7 de noviembre	Cal 732 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 8 g	8 de noviembre	Cal 732 kcal Prot 16 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 11 g	9 de noviembre		10 de noviembre	Cal 711 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 42 g G. 8 g	11 de noviembre	Cal 727 kcal Prot 19 g H.C. 48 g Lip. 31 g G. 6 g
					FESTIVO					
3	14 de noviembre	Cal 780 kcal Prot 13 g H.C. 53 g Lip. 32 g G. 5 g	15 de noviembre	Cal 843 kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 42 g G. 8 g	16 de noviembre	Cal 783 kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 33 g G. 8 g	17 de noviembre	Cal 632 kcal Prot 18 g H.C. 43 g Lip. 37 g G. 8 g	18 de noviembre	Cal 833 kcal Prot 23 g H.C. 37 g Lip. 38 g G. 9 g
4	21 de noviembre	Cal 771 kcal Prot 19 g H.C. 39 g Lip. 37 g G. 6 g	22 de noviembre	Cal 811 kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 36 g G. 8 g	23 de noviembre	Cal 732 kcal Prot 16 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 11 g	24 de noviembre	Cal 887 kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 39 g G. 9 g	25 de noviembre	Cal 944 kcal Prot 15 g H.C. 27 g Lip. 57 g G. 16 g
5	28 de noviembre	Cal 785 kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 44 g G. 8 g	29 de noviembre	Cal 667 kcal Prot 17 g H.C. 36 g Lip. 41 g G. 8 g	30 de noviembre	Cal 698 kcal Prot 23 g H.C. 33 g Lip. 42 g G. 10 g	1 de diciembre		2 de diciembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

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



MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2022

SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	31 de octubre	1 de noviembre FESTIVO	2 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Fideos a la cazuela con verduras » Albóndigas en salsa española » Albóndigas a la jardinera » Calabacín a la provenzal » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta 	3 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » "Crema de garbanzos y calabaza » Tortilla de patatas » Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano » Espinacas salteadas » Ensalada thai vegana » Yogur natural 	4 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz milanese con york y queso » Merluza a la navarra » Merluza meuniere » Guisantes rehogados » Lechuga, tomate y pepino » Fruta
2	7 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas » Caballa con ajitos en salsa de tomate » Caballa al limón » Champiñones » Lechuga, maíz y col lombarda » Fruta 	8 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Repollo » Fruta 	9 de noviembre FESTIVO	10 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes boloñesa » Huevos a la flamenca » Huevos fritos » Cous cous con verdura » Ensalada hawaiana (lechuga, pasta tricolor, maíz y piña) » Yogurt natural 	11 de noviembre <i>FLAVOURS OF THE WORLD JAPÓN</i> <ul style="list-style-type: none"> » Tallarines yakisoba al estilo japonés » Pechuga de pollo glaseada con salsa teriyaki y piña » Verduras salteadas y brotes de judía » Fruta
3	14 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate » Albóndigas de merluza en salsa » Albóndigas de merluza al estilo sueco » Pisto de calabaza, aceite de oliva y albahaca » Lechuga, tomate y olivas » Fruta 	15 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas estofadas » Tortilla de patatas con salsa de champiñones » Revuelto de jamón york » Menestra de verduras » Ensalada de lechuga, zanahoria, jamón y judía brote » Fruta 	16 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones a la carbonara con crema de leche y bacon » Bacalao a la gallega » Bacalao a la "Ligure" » Judías verdes y zanahoria cubo » Ensalada de tomate, pepino y maíz » Fruta 	17 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de verduras » Lomo de sajonia » Butifarra de cerdo al horno » Puré de patatas » Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria » Yogur natural 	18 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de letras con garbanzos y huevo » Pollo asado a la provenzal con manzana » Pollo asado con piña » Patata panadera con pimientos » Lechuga, tomate y maíz » Fruta
4	21 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas guisadas con zanahoria » Gallo San Pedro al horno encebollado con patatas panaderas » Gallo San Pedro en adobo al horno » Verduras asadas » Lechuga y remolacha » Fruta 	22 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis a la napolitana con tomate » Ragout de cerdo estofado » Rustido de cerdo con puré de manzana y patata » Calabacín al horno » Ensalada mixta » Fruta 	23 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias » Repollo » Fruta 	24 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Paella valenciana » Salmón en salsa » Salmón al limón » Coliflor dundee » Maíz y tomate » Fruta 	25 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Pizza de york, queso y champiñón. » Brocheta de pollo marianda con mostaza, yogur y eneldo. » Patata asada. » Ensalada de lechuga, bacon y maíz » Helado
	28 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín » Milanese de atún » Coca de verduras con atún » Curry de garbanzos y verduras » Ensalada de remolacha rallada, lechuga, tomate y judía brote » Fruta 	29 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Alubias pintas estofadas » Huevos revueltos » Pastel de verduras » Tomate asado con hierbas » Ensalada variada » Fruta 	30 de noviembre <ul style="list-style-type: none"> » Verdura tricolor (brócoli, judía verde y zanahoria) » Pollo (contramuslo) al limón » Filete de pollo al ajillo » Puré de patata » Lechuga y pepino » Fruta 	1 de diciembre	2 de diciembre

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

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



MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2022

RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	31 de octubre	1 de noviembre FESTIVO	2 de noviembre » Sopa miso de tofu y pollo » Verduras asadas con hummus	3 de noviembre » Ensaladilla de merluza y gamba » Crema de guisante y menta	4 de noviembre » Wraps de carne picada vegetal » Ensalada de tomate y ruculla
2	7 de noviembre » Pizza de champiñones, calabaza y parmesano » Crema de calabacín y requesón	8 de noviembre » Alitas de pollo al horno » Ensalada de espinacas y manzana	9 de noviembre FESTIVO	10 de noviembre » Judías verdes con carne picada y huevo » Ensalada de atún	11 de noviembre » Hamburguesa casera de ternera » Chips de boniato y yuca
3	14 de noviembre » Cinta de lomo fressca asada » Espinacas a la crema	15 de noviembre » Lubina a la sal » Coliflor asada especiada	16 de noviembre » "Fiambre de pechuga de pollo casero Ensalada de pan tostado y cherrys asados"	17 de noviembre » Boquerones fritos » Berenjena gratinada con salas de tomate	18 de noviembre » Huevos rellenos de sardinillas » Ensalada de zanahoria fresca rallada y escarola
4	21 de noviembre » Albóndigas caseras de pavo con salsa de tomate y albahaca » Arroz integral con acelgas	22 de noviembre » Huevos escalfados con crema de guisantes » Ensalada de queso fresco y nueces	23 de noviembre » Nuggets caseros de pescado y salsa tártara » Ensalada de brocoli y aliño de soja	24 de noviembre » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza	25 de noviembre » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde
5	28 de noviembre » Tortitas de patata, huevo y tofu » Ensalada de feta, olivas y tomates asados	29 de noviembre » Quesadillas con carne picada » Ensalada mediterranea	30 de noviembre » Calabacines rellenos de pescado gratinados » Ensalada de huevo	1 de diciembre	2 de diciembre

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María Lombillo
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 916 42 10 60

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

DINNER MENU

2 Recipes for autumn

CURRIED CREAM OF BUTTERNUT SQUASH AND LENTIL SOUP

- 400G BUTTERNUT SQUASH
 - 1 ONION
 - 1 LEEK
 - 300G SKINLESS LENTILS
 - 1 GARLIC CLOVE
 - 1 MEDIUM SIZE CARROT
 - 1L VEGETABLE STOCK
 - CURRY
1. ROAST THE BUTTERNUT SQUASH
 2. SAUTÉ THE REST OF THE VEGETABLES WITH OLIVE OIL AND GARLIC
 3. ADD THE LENTILS, THE STOCK AND THE SPICES, AND COOK FOR 20 MINUTES IN A SPEEDCOOKER OR 45 MINUTES IN A SAUCEPAN
 4. BLEND UNTIL SMOOTH AND SERVE



CHESTNUT AND SWEET POTATO HUMMUS

- 300G CHICKPEAS
 - 30G ROASTED SWEET POTATO OR SQUASH
 - 3-4 ROASTED CHESTNUTS
 - 30G COCONUT MILK (TINNED; CREAMY CONSISTENCY)
 - GROUND CINNAMON
 - EXTRA VIRGIN OLIVE OIL
 - JUICE OF ½ LEMON
1. WASH AND DRAIN THE CHICKPEAS
 2. ROAST THE CHESTNUTS AND SWEET POTATO/SQUASH (IN AN OVEN OR COVERED FRYING PAN AT A LOW TEMPERATURE)
 3. BLEND ALL INGREDIENTS, ADDING WATER UNTIL DESIRED TEXTURE IS REACHED



En colaboración con colegiosaludable.com

If for lunch, we ate...

For dinner, we can eat...

Cereals, starches or legumes

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

Click on the buttons below to discover more about our menu

The dining room of my school Brains La Moraleja

The dining room of my school M^a Lombillo

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains M^a Lombillo



MONTHLY Menu

NOVEMBER / 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	October 31st		November 1st		November 2nd	Cal 762 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 43 g G. 11 g	November 3rd	Cal 814 kcal Prot 14 g H.C. 31 g Lip. 52 g G. 10 g	November 4th	Cal 82 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 33 g G. 6 g		
			HOLIDAY									
2	November 7th	Cal 732 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 8 g	November 8th	Cal 732 kcal Prot 16 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 11 g	November 9th		November 10th	Cal 711 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 42 g G. 8 g	November 11th	Cal 727 kcal Prot 19 g H.C. 48 g Lip. 31 g G. 6 g		
	» Lentil stew » Mackerel with garlic in tomato sauce » Mushrooms » Lettuce, sweetcorn and red cabbage » Fruit		» Traditional "cocido" clear soup » "Cocido" stew with chickpeas, meat, sausage, potato & carrots » Cabbage » Fruit		HOLIDAY		» Green beans with bolognese sauce » Flemish-style eggs » Couscous with vegetables » Hawaiian salad (lettuce, tricolour pasta, sweetcorn and pineapple) » Fruit		<u>FLAVOURS OF THE WORLD</u> <u>JAPAN</u> » Japanese-style yakisoba noodles » Glazed chicken breast with teriyaki sauce and pineapple » Sautéed vegetables and bean sprouts » Fruit			
3	November 14th	Cal 780 kcal Prot 13 g H.C. 53 g Lip. 32 g G. 5 g	November 15th	Cal 843 kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 42 g G. 8 g	November 16th	Cal 783 kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 33 g G. 8 g	November 17th	Cal 632 kcal Prot 18 g H.C. 43 g Lip. 37 g G. 8 g	November 18th	Cal 833 kcal Prot 23 g H.C. 37 g Lip. 38 g G. 9 g		
	» Rice with tomato sauce » Hake meatballs in sauce » Pumpkin, olive oil and basil ratatouille » Lettuce, tomato and olives » Fruit		» Haricot bean stew » Spanish omelette with mushroom sauce » Mixed vegetables » Lettuce, carrot, cooked ham, and mung beans » Fruit		» Macaroni carbonara » Galician-style cod » Green beans and diced carrots » Tomato, cucumber and sweetcorn salad » Fruit		» Cream of vegetable soup » Sajonia-style pork loin » Mashed potatoes » Lettuce, tomato, onion, and carrot salad » Natural yoghurt		» Pasta soup with chickpeas and egg » Roasted chicken provençal with apple » Boulangère potatoes with peppers » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit			
4	November 21st	Cal 771 kcal Prot 19 g H.C. 39 g Lip. 37 g G. 6 g	November 22nd	Cal 811 kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 36 g G. 8 g	November 23rd	Cal 732 kcal Prot 16 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 11 g	November 24th	Cal 887 kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 39 g G. 9 g	November 25th	Cal 944 kcal Prot 15 g H.C. 27 g Lip. 57 g G. 16 g		
	» Lentil and carrot stew » Roasted fish with baked potatoes » Roasted vegetables » Lettuce with beetroot » Fruit		» Spaghetti napolitana » Pork ragout » Baked courgettes » Mixed salad » Fruit		» Traditional "cocido" clear soup » "Cocido" stew with chickpeas, meat, sausage, potato & carrots » Cabbage » Fruit		» Valencian paella » Salmon with sauce » Cauliflower dundee » Natural yoghurt » Sweetcorn and tomato » Fruit		» Ham, mushroom and cheese pizza » Chicken brochette with mustard marinade, yoghurt and dill » Baked potato » Lettuce with bacon and sweetcorn			
5	November 28th	Cal 785 kcal Prot 14 g H.C. 38 g Lip. 44 g G. 8 g	November 29th	Cal 667 kcal Prot 17 g H.C. 36 g Lip. 41 g G. 8 g	November 30th	Cal 698 kcal Prot 23 g H.C. 33 g Lip. 42 g G. 10 g	December 1st		December 2nd			
	» Cream of courgette soup » Milanese-style baked tuna » Chickpea curry and vegetables » Grated beetroot salad with lettuce, tomato and mung bean sprouts » Fruit		» Red kidney bean stew » Scrambled eggs » Roasted tomatoes with herbs » Mixed salad » Fruit		» Tricolour vegetables » Lemon chicken » Mashed potatoes » Lettuce and cucumber » Fruit							

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María Lombillo
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tlf.: 916 42 10 60

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



MONTHLY Menu

NOVEMBER / 2022

SECONDARY - 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.

Semana	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	31 de octubre	November 1st	November 2nd	November 3rd	November 4th
1		HOLIDAY	<ul style="list-style-type: none"> » Home-made noodles with vegetables » Meatballs in Spanish sauce » Veal meatballs with vegetables » Courgettes provençal » Lettuce and shredded carrot » Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> » Cream of chickpea and pumpkin soup » Spanish omelette » Classic fried eggs, potatoes and ham » Sautéed spinach » Vegan Thai salad » Natural yoghurt 	<ul style="list-style-type: none"> » Milanese-style rice with cooked ham and cheese » Navarra-style hake » Hake meunière » Peas with olive oil » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit
2	November 7th <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Mackerel with garlic in tomato sauce » Lemon mackerel » Mushrooms » Lettuce, sweetcorn and red cabbage » Fruit 	November 8th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional "cocido" clear soup » "Cocido" stew with chickpeas, meat, sausage, potato & carrots » Cabbage » Fruit 	November 9th	November 10th <ul style="list-style-type: none"> » "Green beans with bolognese sauce » Flemish-style eggs » Fried eggs » Couscous with vegetables » Hawaiian salad (Lettuce, tricolour paste, sweetcorn and pineapple) » Fruit 	November 11th <i>FLAVOURS OF THE WORLD JAPAN</i> <ul style="list-style-type: none"> » Japanese-style yakisoba noodles » Glazed chicken breast with teriyaki sauce and pineapple » Sautéed vegetables and bean sprouts » Fruit
3	November 14th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce » Hake meatballs in sauce » Swedish-style hake meatballs » Pumpkin, olive oil and basil ratatouille » Lettuce, tomato and olives » Fruit 	November 15th <ul style="list-style-type: none"> » Haricot bean stew » Spanish omelette with mushroom sauce » Scrambled eggs with ham » Mixed vegetables » Lettuce, carrot, cooked ham, and mung beans » Fruit 	November 16th <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni carbonara » Galician-style cod » Ligurian-style cod » Green beans and diced carrots » Tomato, cucumber and sweetcorn salad » Fruit 	November 17th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of vegetable soup » Sajonia-style pork loin » Baked pork sausage » Mashed potatoes » Lettuce, tomato, onion, and carrot salad » Natural yoghurt 	November 18th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta soup with chickpeas and egg » Roast chicken provençal with apple » Roast chicken with pineapple » Boulangère potatoes with peppers » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit
4	November 21st <ul style="list-style-type: none"> » Lentil and carrot stew » Roasted fish with baked potatoes » Baked marinated fish » Roasted vegetables » Lettuce with beetroot » Fruit 	November 22nd <ul style="list-style-type: none"> » Spaghetti napolitana » Pork ragout » Baked pork with apple sauce and potatoes » Baked courgettes » Mixed salad » Fruit 	November 23rd <ul style="list-style-type: none"> » Traditional "cocido" clear soup » "Cocido" stew with chickpeas, meat, sausage, potato & carrots » Baked courgettes » Cabbage » Fruit 	November 24th <ul style="list-style-type: none"> » Valencian paella » Salmon with sauce » Lemon salmon » Cauliflower dundee » Natural yoghurt » Sweetcorn and tomato » Fruit 	November 25th <ul style="list-style-type: none"> » Ham, mushroom and cheese pizza » Chicken brochette with mustard marinade, yoghurt and dill » Baked potato » Lettuce with bacon and sweetcorn
	November 28th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of courgette soup » Milanese-style baked tuna » Vegetable "cocca" with tuna (pizza-style base topped with roasted vegetables) » Chickpea curry and vegetables » Grated beetroot salad with lettuce, tomato and mung sprout » Fruit 	November 29th <ul style="list-style-type: none"> » Red kidney bean stew » Scrambled eggs » Vegetable quiche » Roasted tomatoes with herbs » Mixed salad » Fruit 	November 30th <ul style="list-style-type: none"> » "Tricolour vegetables » Lemon chicken » Garlic chicken » Mashed potatoes » Lettuce and cucumber » Fruit 	1 de diciembre	2 de diciembre

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María Lombillo
Brains International School
C/ C. 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

NOVEMBER / 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	October 31st	November 1st HOLIDAY	November 2nd » Chicken and tofu miso soup » Roasted vegetables with hummus	November 3rd » Hake and prawn diced vegetable salad » Cream of pea and mint soup	November 4th » Vegetarian minced meat wraps » Tomato and rocket salad
2	November 7th » Mushroom, pumpkin and parmesan pizza » Cream of courgette and cottage cheese soup	November 8th » Oven-baked chicken wings » Spinach and apple salad	November 9th HOLIDAY	November 10th » Green beans with minced meat and egg » Tuna salad	November 11th <i>Flavours of the World Japan</i> » Homemade veal hamburger » Sweet potato and yucca vegetable chips
3	November 14th » Fresh roasted pork loin » Creamed spinach	November 15th » Sea bass baked in salt » Spicy roasted cauliflower	November 16th » Homemade chicken cold cut » Roasted cherry tomato salad with croutons	November 17th » Fried anchovies » Aubergine au gratin in a tomato sauce	November 18th » Eggs with a sardine stuffing » Freshly grated carrot and frisée salad
4	November 21st » Homemade turkey meatballs with a tomato and basil sauce » Wholegrain rice with Swiss chard	November 22nd » Poached eggs with creamed peas » Cottage cheese and walnut salad	November 23rd » Homemade fish nuggets with tartar sauce » Broccoli salad with a soy sauce dressing	November 24th » Vegetarian hot dogs » Cream of pumpkin soup	November 25th » Baked pomfret with caramelised peppers » Green salad
5	November 28th » Potato, egg and tofu patties » Feta cheese, olive and roast tomato salad	November 29th » Minced meat "quesadillas" » Mediterranean salad	November 30th » Courgettes with a fish stuffing au gratin » Hard-boiled egg salad	December 1st	December 2nd

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María Lombillo
Brains International School
C/ C. 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