

### 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](http://colegiosaludable.com)

## MENÚ CENA

### Si hemos comido

### Podemos cenar

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

## NOVIEMBRE / 2022

### PURÉS / PURES

- » 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 Week	LUNES MONDAY	Información nutricional Nutritional information	MARTES TUESDAY	Información nutricional Nutritional information	MIÉRCOLES WEDNESDAY	Información nutricional Nutritional information	JUEVES THURSDAY	Información nutricional Nutritional information	VIERNES FRIDAY	Información nutricional Nutritional information
1	31 de octubre		1 de noviembre <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		2 de noviembre	Cal 199 Kcal Prot 4,47 g H.C. 0,63 g Lip. 8,52 g G. 30,34 g	3 de noviembre	Cal 240 Kcal Prot 4,65 g H.C. 0,37 g Lip. 12,05 g G. 36,44 g	4 de noviembre	Cal 193 Kcal Prot 4,07 g H.C. 0,38 g Lip. 7,82 g G. 30,34 g
2	7 de noviembre	Cal 232 Kcal Prot 5,71 g H.C. 1,20 g Lip. 11,02 g G. 33,30 g	8 de noviembre	Cal 199 Kcal Prot 4,47 g H.C. 0,63 g Lip. 8,52 g G. 30,34 g	9 de noviembre <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		10 de noviembre	Cal 252 Kcal Prot 6,14 g H.C. 1,02 g Lip. 10,54 g G. 36,44 g	11 de noviembre	Cal 199 Kcal Prot 4,47 g H.C. 0,63 g Lip. 8,52 g G. 30,34 g
3	14 de noviembre	Cal 200 Kcal Prot 5,62 g H.C. 1,27 g Lip. 9,62 g G. 27,26 g	15 de noviembre	Cal 233 Kcal Prot 4,63 g H.C. 0,66 g Lip. 11,27 g G. 35,50 g	16 de noviembre	Cal 193 Kcal Prot 4,07 g H.C. 0,38 g Lip. 7,82 g G. 30,34 g	17 de noviembre	Cal 210 Kcal Prot 5,36 g H.C. 1,02 g Lip. 8,15 g G. 30,34 g	18 de noviembre	Cal 237 Kcal Prot 4,01 g H.C. 0,39 g Lip. 12,72 g G. 36,38 g
4	21 de noviembre	Cal 200 Kcal Prot 5,62 g H.C. 1,27 g Lip. 9,62 g G. 27,26 g	22 de noviembre	Cal 210 Kcal Prot 5,36 g H.C. 1,02 g Lip. 8,15 g G. 30,34 g	23 de noviembre	Cal 241 Kcal Prot 5,25 g H.C. 0,63 g Lip. 10,91 g G. 36,44 g	24 de noviembre	Cal 193 Kcal Prot 4,07 g H.C. 0,38 g Lip. 7,82 g G. 30,34 g	25 de noviembre	Cal 198 Kcal Prot 3,87 g H.C. 0,37 g Lip. 9,66 g G. 30,34 g
5	28 de noviembre	Cal 200 Kcal Prot 5,62 g H.C. 1,27 g Lip. 9,62 g G. 27,26 g	29 de noviembre	Cal 238 Kcal Prot 4,61 g H.C. 0,31 g Lip. 11,58 g G. 36,38 g	30 de noviembre	Cal 199 Kcal Prot 4,47 g H.C. 0,63 g Lip. 8,52 g G. 30,34 g	1 de diciembre		2 de diciembre	

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

## NOVIEMBRE / 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	31 de octubre		1 de noviembre		2 de noviembre	Cal 518 Kcal Prot 19,71 g H.C. 4,13 g Lip. 20,82 g G. 63,35 g	3 de noviembre	Cal 429 Kcal Prot 16,63 g H.C. 0,45 g Lip. 15,76 g G. 51,78 g	4 de noviembre	Cal 400 Kcal Prot 8,21 g H.C. 0,25 g Lip. 19,68 g G. 63,43 g
2	7 de noviembre	Cal 362 Kcal Prot 8,63 g H.C. 1,24 g Lip. 25,10 g G. 44,93 g	8 de noviembre	Cal 518 Kcal Prot 19,71 g H.C. 4,13 g Lip. 20,82 g G. 63,35 g	9 de noviembre		10 de noviembre	Cal 480 Kcal Prot 17,07 g H.C. 1,90 g Lip. 23,74 g G. 55,34 g	11 de noviembre	Cal 394 Kcal Prot 11,90 g H.C. 1,35 g Lip. 27,19 g G. 44,07 g
3	14 de noviembre	Cal 534 Kcal Prot 11,31 g H.C. 1,79 g Lip. 23,31 g G. 86,34 g	15 de noviembre	Cal 439 Kcal Prot 15,50 g H.C. 0,21 g Lip. 16,53 g G. 50,41 g	16 de noviembre	Cal 360 Kcal Prot 7,04 g H.C. 0,25 g Lip. 18,82 g G. 53,56 g	17 de noviembre	Cal 303 Kcal Prot 8,27 g H.C. 0,04 g Lip. 14,67 g G. 41,66 g	18 de noviembre	Cal 384 Kcal Prot 9,84 g H.C. 0,35 g Lip. 27,65 g G. 45,45 g
4	21 de noviembre	Cal 318 Kcal Prot 7,00 g H.C. 1,39 g Lip. 23,44 g G. 45,17 g	22 de noviembre	Cal 449 Kcal Prot 15,61 g H.C. 3,80 g Lip. 19,27 g G. 58,44 g	23 de noviembre	Cal 480 Kcal Prot 17,07 g H.C. 1,90 g Lip. 23,74 g G. 55,34 g	24 de noviembre	Cal 474 Kcal Prot 19,22 g H.C. 0,87 g Lip. 33,05 g G. 40,49 g	25 de noviembre	Cal 424 Kcal Prot 14,53 g H.C. 1,17 g Lip. 13,57 g G. 60,61 g
5	28 de noviembre	Cal 412 Kcal Prot 12,24 g H.C. 1,79 g Lip. 24,47 g G. 50,09 g	29 de noviembre	Cal 418 Kcal Prot 15,61 g H.C. 0,48 g Lip. 17,32 g G. 51,71 g	30 de noviembre	Cal 424 Kcal Prot 11,89 g H.C. 2,15 g Lip. 36,11 g G. 42,13 g	1 de diciembre		2 de diciembre	

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

### 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](http://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

## NOVEMBER / 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	Nutricional Information	TUESDAY	Nutricional Information	WEDNESDAY	Nutricional Information	THURSDAY	Nutricional Information	FRIDAY	Nutricional Information
1	<b>31st October</b>		<b>1st November</b>		<b>2nd November</b>	Cal 518 Kcal Prot 19,71 g H.C. 4,13 g Lip. 20,82 g G. 63,35 g	<b>3rd November</b>	Cal 429 Kcal Prot 16,63 g H.C. 0,45 g Lip. 15,76 g G. 51,78 g	<b>4th November</b>	Cal 400 Kcal Prot 8,21 g H.C. 0,25 g Lip. 19,68 g G. 63,43 g
			<b>HOLIDAY</b>							
2	<b>7th November</b>	Cal 362 Kcal Prot 8,63 g H.C. 1,24 g Lip. 25,10 g G. 44,93 g	<b>8th November</b>	Cal 518 Kcal Prot 19,71 g H.C. 4,13 g Lip. 20,82 g G. 63,35 g	<b>9th November</b>		<b>10th November</b>	Cal 480 Kcal Prot 17,07 g H.C. 1,90 g Lip. 23,74 g G. 55,34 g	<b>11th November</b>	Cal 394 Kcal Prot 11,90 g H.C. 1,35 g Lip. 27,19 g G. 44,07 g
					<b>HOLIDAY</b>					
3	<b>14th November</b>	Cal 534 Kcal Prot 11,31 g H.C. 1,79 g Lip. 23,31 g G. 86,34 g	<b>15th November</b>	Cal 439 Kcal Prot 15,50 g H.C. 0,21 g Lip. 16,53 g G. 50,41 g	<b>16th November</b>	Cal 360 Kcal Prot 7,04 g H.C. 0,25 g Lip. 18,82 g G. 53,56 g	<b>17th November</b>	Cal 303 Kcal Prot 8,27 g H.C. 0,04 g Lip. 14,67 g G. 41,66 g	<b>18th November</b>	Cal 384 Kcal Prot 9,84 g H.C. 0,35 g Lip. 27,65 g G. 45,45 g
4	<b>21st November</b>	Cal 318 Kcal Prot 7,00 g H.C. 1,39 g Lip. 23,44 g G. 45,17 g	<b>22nd November</b>	Cal 449 Kcal Prot 15,61 g H.C. 3,80 g Lip. 19,27 g G. 58,44 g	<b>23rd November</b>	Cal 480 Kcal Prot 17,07 g H.C. 1,90 g Lip. 23,74 g G. 55,34 g	<b>24th November</b>	Cal 474 Kcal Prot 19,22 g H.C. 0,87 g Lip. 33,05 g G. 40,49 g	<b>25th November</b>	Cal 424 Kcal Prot 14,53 g H.C. 1,17 g Lip. 13,57 g G. 60,61 g
5	<b>28th November</b>	Cal 412 Kcal Prot 12,24 g H.C. 1,79 g Lip. 24,47 g G. 50,09 g	<b>29th November</b>	Cal 418 Kcal Prot 14,60 g H.C. 0,48 g Lip. 17,32 g G. 51,71 g	<b>30th November</b>	Cal 424 Kcal Prot 11,99 g H.C. 2,15 g Lip. 36,11 g G. 42,13 g	<b>1st December</b>		<b>2nd December</b>	

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