

### NAVIDADES

### SALUDABLES Y FLEXIBLES



**EVITA LAS EXCUSAS**  
ABRÍGATE Y SAL A LA CALLE...¡EL MOVIMIENTO ES CALOR!



**MANTENTE ACTIVO:**  
PUEDES MARCARTE PEQUEÑOS OBJETIVOS DIARIOS DE PASOS



**NO 'COMPENSES' NADA:**  
CÉNTRATE EN CONTINUAR CON TUS HÁBITOS Y RUTINAS SALUDABLES



**ESCOGE OCIO ACTIVO:**  
PATINAR, JUGAR AL TÉNIS, EN LAS CANCHAS, BAILAR EN CASA...



**EVITA LA MENTALIDAD 'DE PERDIDOS AL RÍO' O 'TODO O NADA'**



**¿MUCHOS COMPROMISOS? MÁRCATE LÍMITES:**  
NO HAY POR QUÉ COMER Y BEBER COPIOSAMENTE EN TODOS



**PLANIFICA:**  
EVITA COMPRAR DE MÁS PARA QUE NO SOBRE MUCHA COMIDA NI DULCES



**INCLUYE TUS RACIONES DIARIAS DE VEGETALES:**  
ACOMPaña TODAS LAS COMIDAS CON UNA ENSALADA

**NO LO OLVIDES:**  
**ES MOMENTO DE SOCIALIZAR, PERO SOBRE TODO...¡DE DISFRUTAR!**

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://colegiosaludable.com)

#### 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

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

Plataforma de contacto Brains La Moraleja

Plataforma de contacto Brains María Lombillo

Lo que comen mes a mes en Brains La Moraleja

Lo que comen mes a mes en Brains M<sup>a</sup> Lombillo



# MENÚ Mensual

## DICIEMBRE / 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	28 de noviembre		29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal 729 kcal Prot 18 g H.C. 50 g Lip. 29 g G. 5 g	2 de diciembre	Cal 712 kcal Prot 18 g H.C. 50 g Lip. 29 g G. 5 g
2	5 de diciembre		6 de diciembre		7 de diciembre		8 de diciembre		9 de diciembre	Cal 693 kcal Prot 11 g H.C. 44 g Lip. 43 g G. 9 g
3	12 de diciembre	Cal 567 kcal Prot 14 g H.C. 54 g Lip. 30 g G. 5 g	13 de diciembre	Cal 830 kcal Prot 15 g H.C. 34 g Lip. 45 g G. 9 g	14 de diciembre	Cal 612 kcal Prot 18 g H.C. 38 g Lip. 41 g G. 6 g	15 de diciembre	Cal 628 kcal Prot 22 g H.C. 27 g Lip. 49 g G. 13 g	16 de diciembre	Cal 895 kcal Prot 14 g H.C. 41 g Lip. 43 g G. 13 g
4	19 de diciembre	Cal 691 kcal Prot 24 g H.C. 43 g Lip. 28 g G. 5 g	20 de diciembre	Cal 732 kcal Prot 16 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 11 g	21 de diciembre	Cal 779 kcal Prot 14 g H.C. 46 g Lip. 38 g G. 7 g	22 de diciembre	Cal 670 kcal Prot 13 g H.C. 47 g Lip. 38 g G. 12 g	23 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

## DICIEMBRE / 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	28 de noviembre	29 de noviembre	30 de noviembre	1 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz en paella de verduras</li> <li>» Lomo adobado al horno</li> <li>» Lomo asado con pera y punto de curry</li> <li>» Verduras asadas</li> <li>» Ensalada con brotes de judía</li> <li>» Yogur natural</li> </ul>	2 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Coditos con salsa de tomate y chorizo</li> <li>» Caldereta de dados de rape con calamares</li> <li>» Dados de rape en salsa teriyaki</li> <li>» Guisantes</li> <li>» Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz</li> </ul>
2	5 de diciembre <b>FESTIVO</b>	6 de diciembre <b>FESTIVO</b>	7 de noviembre <b>FESTIVO</b>	8 de diciembre <b>FESTIVO</b>	9 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa primavera con huevo picado</li> <li>» San jacob de pavo y queso al horno</li> <li>» Lomo de sajonia</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Maiz y olivas</li> <li>» Yogur natural</li> </ul>
3	12 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate y albahaca</li> <li>» Merluza al horno al estilo cajun</li> <li>» Merluza a la madrileña</li> <li>» Calabacín provenzal</li> <li>» Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</li> <li>» Fruta</li> </ul>	13 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas con chorizo</li> <li>» Tortilla de patatas</li> <li>» Quiche de huevo y calabacín</li> <li>» Tomate asado</li> <li>» Ensalada de espárragos</li> <li>» Fruta</li> </ul>	14 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Patatas guisadas con magro y zanahoria</li> <li>» Abadejo encebollado</li> <li>» Abadejo en adobo</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Lechuga, tomate y pepino</li> <li>» Fruta</li> </ul>	15 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Judías verdes a la italiana</li> <li>» Filete de pollo al ajillo</li> <li>» Pechuga de pollo en disfraz de pizza</li> <li>» Patata asada</li> <li>» Lechuga, maiz y col lombarda</li> <li>» Yogur natural</li> </ul>	16 de diciembre <i>FLAVOURS OF THE WORLD FINLANDIA</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Makaronilaatikko (cazuela de macarrones)</li> <li>» Lihapullat (albóndigas finlandesas)</li> <li>» Verduras</li> <li>» Ensalada nórdica de verduras de raíz asadas con glaseado de miel y hierbas</li> <li>» Fruta</li> </ul>
4	19 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas guisadas con chistorra</li> <li>» Bacalao a la vasca</li> <li>» Bacalao a la vicentina</li> <li>» Boniato asado</li> <li>» Ensalada de lechuga, zanahoria y jamón york</li> <li>» Fruta</li> </ul>	20 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido completo con garbanzos, morcillo, chorizo, patata y zanahorias</li> <li>» Repollo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	21 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz cantonés</li> <li>» Revuelto de atún</li> <li>» Huevos revueltos con jamón</li> <li>» Pisto</li> <li>» Ensalada con brotes de judía</li> <li>» Fruta</li> </ul>	22 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema navideña de puerros con crujiente de jamón</li> <li>» Canelones rellenos de carne con bechamel suave</li> <li>» Postre de navidad</li> </ul>	23 de diciembre <b>FESTIVO</b>

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

## DICIEMBRE / 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	28 de noviembre	29 de noviembre	30 de noviembre	1 de diciembre » Barquetas de soja texturizada agrídulce » Crema de remolacha y queso de cabra	2 de diciembre » Musaka de pollo y verduras » Ensalada de cherrys asados
2	5 de diciembre <b>FESTIVO</b>	6 de diciembre <b>FESTIVO</b>	7 de diciembre <b>FESTIVO</b>	8 de diciembre <b>FESTIVO</b>	9 de diciembre » Albóndigas de pescado » Arroz con verduras salteadas
3	12 de diciembre » Creps de lenteja roja rellenos de setas » Salmorejo de tomate asado y parmesano	13 de diciembre » Palometa al horno con pesto » Tuberculos asados	14 de diciembre » Pizza de mozzarella fresca, tomate y ruculla con jamón » Ensalada multicolor	15 de diciembre » Tacos mexicanos de bacalao rebozado » Ensalada verde	16 de diciembre » Hamburguesa vegetal de berenjena y tofu » Patatas asadas
4	19 de diciembre » Salchichas caseras de carne picada de ave » Quinoa salteada	20 de diciembre » Poke de pescado y aguacate » Crema ligera de calabacín	21 de diciembre » Fajitas de hummus, verduras y seitan » Sopa miso	22 de diciembre » Pescado macerado en soja, jengibre y sésamo a la plancha » Zanahorias al vapor con aceite virgen extra	23 de diciembre <b>FESTIVO</b>

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



## DINNER MENU

### A HEALTHY & FLEXIBLE CHRISTMAS



**AVOID EXCUSES**  
WRAP UP AND GO  
OUTSIDE... MOVEMENT  
IS HEAT!



**STAY ACTIVE**  
YOU CAN SET SMALL  
DAILY STEP GOALS



**DON'T 'MAKE UP FOR IT  
LATER'**  
FOCUS ON CONTINUING  
WITH YOUR HEALTHY  
HABITS AND ROUTINES



**CHOOSE ACTIVE  
LEISURE**  
SKATING, PLAYING  
TENNIS, ON THE  
COURTS, DANCING AT  
HOME...



**AVOID THE 'MAY AS  
WELL GO THE WHOLE  
HOG' OR 'ALL OR  
NOTHING' MENTALITY**



**A LOT OF COMMITMENTS?  
SET YOURSELF LIMITS**  
THERE'S NO REASON TO  
EAT AND DRINK HEARTILY  
AT ALL OF THEM



**PLAN IT OUT**  
AVOID BUYING MORE THAN  
NECESSARY SO THAT YOU  
DON'T HAVE TOO MUCH  
FOOD OR TOO MANY  
SWEETS LEFT OVER



**INCLUDE YOUR DAILY  
SERVINGS OF  
VEGETABLES**  
ACCOMPANY EVERY  
MEAL WITH A SALAD

**DON'T FORGET:  
IT'S TIME TO SOCIALISE, BUT MOST OF ALL...TO ENJOY YOURSELF!**

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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<sup>a</sup> Lombillo

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains M<sup>a</sup> Lombillo



# MONTHLY Menu

## DECEMBER / 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	28th November		29th November		30th November		1st December	Cal 729 kcal Prot 18 g H.C. 50 g Lip. 29 g G. 5 g	2nd December	Cal 712 kcal Prot 18 g H.C. 50 g Lip. 29 g G. 5 g
2	5th December		6th December		7th December		8th December		9th December	Cal 693 kcal Prot 11 g H.C. 44 g Lip. 43 g G. 9 g
3	12th December	Cal 567 kcal Prot 14 g H.C. 54 g Lip. 30 g G. 5 g	13th December	Cal 830 kcal Prot 15 g H.C. 34 g Lip. 45 g G. 9 g	14th December	Cal 612 kcal Prot 18 g H.C. 38 g Lip. 41 g G. 6 g	15th December	Cal 628 kcal Prot 22 g H.C. 27 g Lip. 49 g G. 13 g	16th December	Cal 895 kcal Prot 14 g H.C. 41 g Lip. 43 g G. 13 g
4	19th December	Cal 691 kcal Prot 24 g H.C. 43 g Lip. 28 g G. 5 g	20th December	Cal 732 kcal Prot 16 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 11 g	21st December	Cal 779 kcal Prot 14 g H.C. 46 g Lip. 38 g G. 7 g	22nd December	Cal 670 kcal Prot 13 g H.C. 47 g Lip. 38 g G. 12 g	23rd December	

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

## DECEMBER / 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.

Week	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	28th November	29th November	30th November	1st December	2nd December
2	5th December <b>HOLIDAY</b>	6th December <b>HOLIDAY</b>	7th December <b>HOLIDAY</b>	8th December <b>HOLIDAY</b>	9th December
3	12th December	13th December	14th December	15th December	16th December
4	19th December	20th December	21st December	22nd December	23rd December <b>HOLIDAY</b>

- » Paella with vegetables
- » Baked marinated pork loin
- » Roasted pork loin with pear and curry
- » Roasted vegetables
- » Bean sprout salad
- » Natural Yoghurt

- » Pasta with tomato sauce and "chorizo" sausage
- » Monkfish stew with squid
- » Diced monkfish in teriyaki sauce
- » Mushrooms
- » Lettuce, tomato, carrots and sweet corn
- » Fruit

- » Spring soup with chopped egg
- » Baked turkey & cheese "San Jacobo"
- » Galician-style Saxony loin
- » Mixed vegetables
- » Sweetcorn and olives
- » Fruit

- » Italian green beans
- » Garlic chicken
- » Chicken breast in a pizza envelope
- » Baked potatoes
- » Lettuce, sweetcorn and red cabbage
- » Natural yoghurt

- FLAVOURS OF THE WORLD FINLAND
- » Makaronilaatikko (Macaroni casserole)
  - » Lihapullat (Finnish meatballs)
  - » Vegetables
  - » Nordic salad of roasted root vegetables with honey and herbs dressing
  - » Fruit

- » Christmas cream of leek soup with crispy ham and cheese
- » Meat cannelloni with creamy bechamel sauce
- » Christmas dessert

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

## DECEMBER / 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	28th November	29th November	30th November	1st December » Baskets of sweet and sour textured soya » Cream of beetroot and goat's cheese soup	2nd December » Chicken and vegetable moussaka » Roasted cherry tomato salad
2	5th December <b>HOLIDAY</b>	6th December <b>HOLIDAY</b>	7th December <b>HOLIDAY</b>	8th December <b>HOLIDAY</b>	9th December » Fish "meatballs" » Rice with sautéed vegetables
3	12th December » Red lentil and wild mushroom crêpes » Roasted tomato and parmesan "salmorejo"	13th December » Oven-baked pomfret with pesto » Roasted root vegetables	14th December » Fresh mozzarella, tomato, rocket and ham pizza » Multicolour salad	15th December » Mexican tacos with battered cod » Green salad	16th December » Aubergine and tofu vegetarian hamburger » Baked potatoes
4	19th December » Homemade minced chicken or turkey sausages » Sautéed quinoa	20th December » Fish and avocado poke bowl » Light cream of courgette soup	21st December » Hummus, vegetable and seitan fajitas » Miso soup	22nd December » Grilled fish in a soya, ginger, and sesame marinade » Steamed carrots with extra virgin olive oil	23rd December <b>HOLIDAY</b>

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