

### 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





# MENÚ Mensual

## DICIEMBRE / 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	28 de octubre		29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal 240 Kcal Prot 4,65 g H.C. 0,37 g Lip. 12,05 g G. 36,44 g	2 de diciembre	Cal 193 Kcal Prot 4,07 g H.C. 0,38 g Lip. 7,82 g G. 30,34 g
2	5 de diciembre <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		6 de diciembre <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		7 de diciembre <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		8 de diciembre <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		9 de diciembre	Cal 199 Kcal Prot 4,47 g H.C. 0,63 g Lip. 8,52 g G. 30,34 g
3	12 de diciembre	Cal 200 Kcal Prot 5,62 g H.C. 1,27 g Lip. 9,62 g G. 27,26 g	13 de diciembre	Cal 233 Kcal Prot 4,63 g H.C. 0,66 g Lip. 11,27 g G. 35,50 g	14 de diciembre	Cal 193 Kcal Prot 4,07 g H.C. 0,38 g Lip. 7,82 g G. 30,34 g	15 de diciembre	Cal 210 Kcal Prot 5,36 g H.C. 1,02 g Lip. 8,15 g G. 30,34 g	16 de diciembre	Cal 237 Kcal Prot 4,01 g H.C. 0,39 g Lip. 12,72 g G. 36,38 g
4	19 de diciembre	Cal 200 Kcal Prot 5,62 g H.C. 1,27 g Lip. 9,62 g G. 27,26 g	20 de diciembre	Cal 210 Kcal Prot 5,36 g H.C. 1,02 g Lip. 8,15 g G. 30,34 g	21 de diciembre	Cal 241 Kcal Prot 5,25 g H.C. 0,63 g Lip. 10,91 g G. 36,44 g	22 de diciembre	Cal 193 Kcal Prot 4,07 g H.C. 0,38 g Lip. 7,82 g G. 30,34 g	23 de diciembre <b>FESTIVO HOLIDAY</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



# MENÚ Mensual

## DICIEMBRE / 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	28 de octubre		29 de noviembre		30 de noviembre		1 de diciembre	Cal 391 Kcal Prot 20,71 g H.C. 58,96 g AGS 0,31 g G. 8,58 g	2 de diciembre	Cal 418 Kcal Prot 13,74 g H.C. 47,58 g AGS 4,11 g G. 18,97 g				
2	5 de noviembre	FESTIVO		6 de noviembre	FESTIVO		7 de noviembre	FESTIVO		8 de noviembre	FESTIVO		9 de noviembre	Cal 394 Kcal Prot 19,78 g H.C. 46,60 g AGS 1,45 g G. 12,18 g
3	12 de diciembre	Cal 470 Kcal Prot 18,85 g H.C. 48,69 g AGS 2,64 g G. 19,38 g	13 de diciembre	Cal 597 Kcal Prot 36,44 g H.C. 61,69 g AGS 1,09 g G. 21,32 g	14 de diciembre	Cal 480 Kcal Prot 23,74 g H.C. 55,34 g AGS 1,90 g G. 17,07 g	15 de diciembre	Cal 393 Kcal Prot 16,74 g H.C. 48,65 g AGS 4,62 g G. 16,48 g	16 de diciembre	Cal 366 Kcal Prot 17,80 g H.C. 46,99 g AGS 0,25 g G. 10,82 g				
4	19 de noviembre	Cal 290 Kcal Prot 17,40 g H.C. 30,85 g AGS 1,18 g G. 8,96 g	20 de noviembre	Cal 417 Kcal Prot 17,10 g H.C. 47,45 g AGS 0,50 g G. 14,63 g	21 de noviembre	Cal 437 Kcal Prot 35,89 g H.C. 43,75 g AGS 2,13 g G. 12,84 g	22 de noviembre	Cal 537 Kcal Prot 14,59 g H.C. 86,83 g AGS 0,25 g G. 14,59 g	23 de noviembre			FESTIVO		

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



### 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*





# MONTHLY Menu

## DECEMBER / 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	28th November		29th November		30th November		1st December	Cal 391 Kcal Prot 20,71 g H.C. 58,96 g Lip. 0,31 g G. 8,58 g	2nd December	Cal 418 Kcal Prot 13,74 g H.C. 47,58 g Lip. 4,11 g G. 18,97 g	
2	5th December		6th December		7th December		8th December		9th December	Cal 394 Kcal Prot 19,78 g H.C. 46,60 g Lip. 1,45 g G. 12,18 g	
	<b>HOLIDAY</b>		<b>HOLIDAY</b>		<b>HOLIDAY</b>		<b>HOLIDAY</b>				
3	12th December	Cal 470 Kcal Prot 18,85 g H.C. 48,69 g Lip. 2,64 g G. 19,38 g	13th December	Cal 597 Kcal Prot 36,44 g H.C. 61,69 g Lip. 1,09 g G. 21,32 g	14th December	Cal 480 Kcal Prot 23,74 g H.C. 55,34 g Lip. 1,90 g G. 17,07 g	15th December	Cal 393 Kcal Prot 16,74 g H.C. 48,65 g Lip. 4,62 g G. 16,48 g	16th December	Cal 366 Kcal Prot 17,80 g H.C. 46,99 g Lip. 0,25 g G. 10,82 g	
4	19th December	Cal 290 Kcal Prot 17,40 g H.C. 30,85 g Lip. 1,18 g G. 8,96 g	20th December	Cal 417 Kcal Prot 17,10 g H.C. 47,45 g Lip. 0,50 g G. 14,63 g	21st December	Cal 437 Kcal Prot 35,89 g H.C. 43,75 g Lip. 2,13 g G. 12,84 g	22nd December	Cal 537 Kcal Prot 14,59 g H.C. 86,83 g Lip. 0,25 g G. 14,59 g	23rd December	<b>HOLIDAY</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