

NUTRITIP ENERO / 2023

SNACKS SALUDABLES

IDEAS PARA TODA LA SEMANA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MANZANA	TOMATE	CEBOLLA	PIÑA Y COCO	MANDARINAS
GALLETAS	PAN INTEGRAL	PAN INTEGRAL	-	PALOMITAS
-	QUESO	TORTILLA	YOGUR GRIEGO	-
CHOCOLATE	QUESO	AOVE	YOGUR GRIEGO	-

VEGETALES

FUENTES DE CARBOHIDRATOS

FUENTES DE PROTEÍNAS

FUENTES DE GRASAS

LUNES

GALLETAS CASERAS DE AVENA Y PLÁTANO CON CHOCOLATE + UNA MANZANA



MARTES

TOMATES CHERRY + PICOS DE PAN INTEGRAL + PERLAS DE MOZZARELLA



MIÉRCOLES

MONTADO DE PAN INTEGRAL CON TORTILLA FRANCESA + AOVE + PIMIENTO/CEBOLLA



JUEVES

SMOOTHIE DE YOGUR, PIÑA Y COCO



TIPS!

- SI FALTA ALGUNA PARTE EN EL SNACK, SE PUEDE COMPLETAR EN LA MERIENDA
- TRATA DE INCLUIR SIEMPRE UN VEGETAL
- UTILIZA SOBRAS DE COMIDAS O CENAS PARA MINIMIZAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

VIERNES

PALOMITAS CASERAS + MANDARINAS



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

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 Mª Lombillo

Maria Lombillo
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, 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





MENÚ

Mensual

ENERO / 2023

INFANTIL - PRIMARIA

- » Existen menús de celiacos, 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	9 de enero » Lentejas caseras estofadas con chorizo y verduritas » San jacobos de pavo y queso al horno » Menestra de verduras » Ensalada mixta » Fruta	Cal 845 Kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 38 g Gr. 7 g	10 de enero » Judías verdes con jamón a la provenzal » Pollo Kentucky » Patata Panadera con pimientos » Ensalada hawaiana (lechuga, pasta tricolor, maíz y piña) » Fruta	Cal 667 Kcal Prot 19 g H.C. 37 g Lip. 42 g Gr. 9 g	11 de enero » Fideua de carne » Merluza riojana » Guisantes rehogados » Lechuga, tomate y brotes de judía » Fruta	Cal 711 Kcal Prot 18 g H.C. 48 g Lip. 31 g Gr. 5 g	12 de enero » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur	Cal 687 Kcal Prot 19 g H.C. 40 g Lip. 38 g Gr. 11 g	13 de enero » Arroz con tomate y cebolla » Huevos revueltos con atún » Champiñones con ajo y perejil » Lechuga tomate y pepino » Fruta	Cal 720 Kcal Prot 13 g H.C. 47 g Lip. 38 g Gr. 77 g
2	16 de enero » Arroz 3 delicias (con guisantes, maíz y zanahoria) » Albóndigas de merluza con caponata de verduras » Verduras asadas » Ensalada verde » Fruta	Cal 819 Kcal Prot 12 g H.C. 50 g Lip. 36 g Gr. 6 g	17 de enero » Alubias pintas estofadas » Tortilla de patatas » Calabaza asada » Lechuga, tomate y pepino » Fruta	Cal 845 Kcal Prot 14 g H.C. 33 g Lip. 47 g Gr. 8 g	18 de enero » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y coliflor) » Pollo asado estilo cajún » Patata y cebolla » Ensalada de arroz, jamón york, maíz y remolacha » Fruta	Cal 655 Kcal Prot 19 g H.C. 37 g Lip. 40 g Gr. 9 g	19 de enero » Coditos con salsa de calabaza y parmesano » Dados de rape a la jardinera » Lechuga y col lombarda » Yogur	Cal 693 Kcal Prot 21 g H.C. 47 g Lip. 30 g Gr. 8 g	20 de enero » Garbanzos con espinacas » Butifarra de cerdo al horno » Pisto » Tomate y olivas » Fruta	Cal 839 Kcal Prot 14 g H.C. 33 g Lip. 48 g Gr. 12 g
3	23 de enero » Espaguetis con chorizo » Filete de abadejo en salsa » Brócoli rehogado » Ensalada de bortes de judía y zanahoria » Fruta	Cal 716 Kcal Prot 21 g H.C. 45 g Lip. 21 g Gr. 7 g	24 de enero » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur	Cal 687 Kcal Prot 19 g H.C. 40 g Lip. 38 g Gr. 11 g	25 de enero » Coliflor a la navarra » Huevos con salsa aurora » Con arroz Pilaf » Ensalada variada » Fruta	Cal 657 Kcal Prot 12 g H.C. 42 g Lip. 43 g Gr. 9 g	26 de enero » Crema de Elote (Maíz, puerro y patata) » Carne molida de ternera con verduras » Ensalada Xe'ek (lechuga, mandarina y naranja) » Yogur	Cal 633 Kcal Prot 20 g H.C. 31 g Lip. 47 g Gr. 18 g	27 de enero » Paella valenciana » Caballa al limón » Ratatouille » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	Cal 868 Kcal Prot 16 g H.C. 44 g Lip. 38 g Gr. 7 g
4	30 de enero » Crema de guisantes con aceite de hierbabuena » Albóndigas de ternera en salsa española » Cous cous » Lechuga, tomate y maíz » Fruta	Cal 840 Kcal Prot 13 g H.C. 40 g Lip. 44 g Gr. 11 g	31 de enero <i>FLAVOURS OF THE WORLD INDIA</i> » Chana masala con arroz » Pollo Tandori » Calabacín al estilo hindú » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta	Cal 753 Kcal Prot 19 g H.C. 38 g Lip. 39 g Gr. 13 g	1 de febrero		2 de febrero		3 de febrero	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MENÚ

Mensual

ENERO / 2023

SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, 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	9 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas caseras estofadas con chorizo y verduritas » San jacobó de pavo y queso al horno » Lacón con grellos » Menestra de verduras » Ensalada mixta » Fruta 	10 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con jamón a la provenzal » Pollo Kentucky » Alitas de pollo con miel y mostaza » Patata Panadera con pimientos » Ensalada hawaiana (lechuga, pasta tricolor, maíz y piña) » Fruta 	11 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Fideua de carne » Merluza riojana » Merluza en salsa verde » Guisantes rehogados » Lechuga, tomate y brotes de judía » Fruta 	12 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	13 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate y cebolla » Huevos revueltos con atún » Huevos fritos » Champiñones con ajo y perejil » Lechuga tomate y pepino » Fruta
2	16 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Arroz 3 delicias (con guisantes, maíz y zanahoria) » Albóndigas de merluza con caponata de verduras » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano » Verduras asadas » Ensalada verde » Fruta 	17 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Alubias pintas estofadas » Tortilla de patatas » Huevos revueltos » Calabaza asada » Lechuga, tomate y pepino » Fruta 	18 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y coliflor) » Pollo asado estilo cajún » Pollo asado con piña » Patata y cebolla » Ensalada de arroz, jamón york, maíz y remolacha » Fruta 	19 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Coditos con salsa de calabaza y parmesano » Dados de rape a la jardinera » Wok de dados de rape con verduras y salsa de soja » Lechuga y col lombarda » Yogur 	20 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Garbanzos con espinacas » Butifarra de cerdo al horno » Secreto de cerdo al horno » Pisto » Tomate y olivas » Fruta
3	23 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis con chorizo » Filete de abadejo en salsa » Abadejo encebollado » Brócoli rehogado » Ensalada de bortes de judía y zanahoria » Fruta 	24 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	25 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Coliflor a la navarra » Huevos con salsa aurora » Huevos rotos con calabacín y bacon » Con arroz Pilaf » Ensalada variada » Fruta 	26 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Crema de Elote (Maíz, puerro y patata) » Carne molida de ternera con verduras » Fajitas de chili de alubia roja y ternera » Ensalada Xéék yucateca (lechuga, mandarina y naranja) » Yogur 	27 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Paella valenciana » Caballa al limón » Caballa en papillote con puerro, zanahoria y cebolla » Ratatouille » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta
4	30 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Crema de guisantes con aceite de hierbabuena » Albóndigas de ternera en salsa española » Albóndigas de ternera en salsa de tomate » Cous cous » Lechuga, tomate y maíz » Fruta 	31 de enero <p><i>FLAVOURS OF THE WORLD INDIA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> » Chana masala con arroz » Pollo Tandoori » Calabacín al estilo hindú » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta 	1 de febrero	2 de febrero	3 de febrero

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Maria 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



MENÚ Mensual

ENERO / 2023

RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » Existen menús de celiacos, 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	9 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Hamburguesas de salmón y salsa tártara » Verduras al vapor 	10 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de pescado con huevo escalfado » Ensalada de quinoa, amaranto y granada 	11 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Escalopines de cerdo Marsala » Espinacas salteadas con bacon 	12 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lasaña de calabacín y merluza » Ensalada de col 	13 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Salchichas de pollo caseras con puré de patata y guisante » Ensalada de pepino y maíz
2	16 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes bolognesa con huevo frito » Crema de calabaza y puerro 	17 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Nachos con soja texturizada y alubia roja » Guacamole 	18 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de zanahoria rallada y rabanitos 	19 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Saams de carne picada » Tomates cherrys asados 	20 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Pescado al horno con pesto » Ensalada de manzana
3	23 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Hamburguesa casera de ternera » Ensalada de boniato asado 	24 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Brochetas de pescado y langostinos » Mojo de rucula, yogur y pepino 	25 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Seitán con salsa de tomate y cherrys asados » Crema de zanahoria 	26 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Cerdo asado con verduras » Puré de patata 	27 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Wok de tiras de pechuga con verduras » Sopa miso
4	30 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Ensaladilla de merluza con gambas » Crema de tomate con picatostes de pan y queso 	31 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Pancakes de patata, huevo y tofu » Crema de guisante 	1 de febrero	2 de febrero	3 de febrero

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Maria 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

NUTRITIP JANUARY / 2023

DINNER MENU

HEALTHY SNACKS

IDEAS FOR THE WHOLE WEEK

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
APPLE	TOMATO	ONION	PINEAPPLE COCONUT	MANDARINS
BISCUITS	WHOLEMEAL BREAD	WHOLEMEAL BREAD	-	POPCORN
-	CHEESE	OMELETTE	GREEK YOGURT	-
CHOCOLATE	CHEESE	EXTRA VIRGIN OLIVE OIL	GREEK YOGURT	-
VEGETABLES	SOURCE OF CARBOHYDRATE	SOURCE OF PROTEIN	SOURCE OF FAT	

MONDAY

HOMEMADE OATMEAL AND BANANA BISCUITS WITH CHOCOLATE + AN APPLE



TUESDAY

CHERRY TOMATOES + WHOLEMEAL BREAD STICKS + MOZZARELLA PEARLS



WEDNESDAY

SMALL WHOLEMEAL BREAD SANDWICH WITH FRENCH OMELETTE + EXTRA VIRGIN OLIVE OIL + PEPPER/ONION



TIPS!

THURSDAY

YOGURT, PINEAPPLE AND COCONUT SMOOTHIE



- ANY MISSING INGREDIENT CAN BE INCLUDED IN THE AFTERNOON SNACK
- ALWAYS TRY TO INCLUDE A VEGETABLE
- USE LEFTOVERS FROM LUNCH OR DINNER TO MINIMIZE FOOD WASTE

FRIDAY

HOMEMADE POPCORN + MANDARINS



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

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 Mª Lombillo

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains Mª Lombillo



MONTHLY Menu

JANUARY / 2023

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	9th January » Home made lentil and chorizo stew » Baked turkey & cheese 'San jacob' (cheese 'San jacob') » Mixed vegetables » Mixed salad » Fruit	Cal 845 Kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 38 g Gr. 7 g	10th January » Gren beans proveçal with ham » Kentucky chicken » Thin sliced potatoes with peppers » Hawaiian salad (lettuce, tricolor paste, sweetcorn and pineapple) » Fruit	Cal 667 Kcal Prot 19 g H.C. 37 g Lip. 42 g Gr. 9 g	11th January » Fideua with meat » Rioja style hake » Peas with olive oil » Lettuce, tomato and bean sprouts » Fruit	Cal 711 Kcal Prot 18 g H.C. 48 g Lip. 31 g Gr. 5 g	12th January » Traditional spanish 'cocido' » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt	Cal 687 Kcal Prot 19 g H.C. 40 g Lip. 38 g Gr. 11 g	13th January » Rice with tomato and onion » Scrambled eggs with tuna » Mushrooms with garlic and parsley » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit	Cal 720 Kcal Prot 13 g H.C. 47 g Lip. 38 g Gr. 77 g
2	16th January » Chinese rice (carrot, sweetcorn and peas) » Hake meatballs with vegetable caponata » Roasted vegetables » Green Salad » Fruit	Cal 819 Kcal Prot 12 g H.C. 50 g Lip. 36 g Gr. 6 g	17th January » Red kidney beans stew » Spanish omelette » Roast pumpkin » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit	Cal 845 Kcal Prot 14 g H.C. 33 g Lip. 47 g Gr. 8 g	18th January » Tricolor vegetable (broccoli, carrot, cauliflower) » Roast chicken cajun style » Potatoes with onions » Rice salad, cooked ham, sweetcorn and beetroot » Fruit	Cal 655 Kcal Prot 19 g H.C. 37 g Lip. 40 g Gr. 9 g	19th January » Pasta with pumpkin and parmesan sauce » Dice of monkfish with vegetables » Lettuce and red cabbage » Yoghurt	Cal 693 Kcal Prot 21 g H.C. 47 g Lip. 30 g Gr. 8 g	20th January » Chickpeas with spinach » Baked pork sausage » Ratatouille » Tomato and olives » Fruit	Cal 839 Kcal Prot 14 g H.C. 33 g Lip. 48 g Gr. 12 g
3	23rd January » Spaghetti with sausage » Fish fillet in green sauce » Broccoli with olive oil » Mung bean sprout with carrots salad » Fruit	Cal 716 Kcal Prot 21 g H.C. 45 g Lip. 21 g Gr. 7 g	24th January » Traditional spanish 'cocido' » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt	Cal 687 Kcal Prot 19 g H.C. 40 g Lip. 38 g Gr. 11 g	25th January » Navarra style cauliflower » Eggs with aurora sauce » With rice pilaf » Mixed salad » Fruit	Cal 657 Kcal Prot 12 g H.C. 42 g Lip. 43 g Gr. 9 g	26th January » Corn cream (corn, leek and potato) » Ground beef with vegetables » Xéek yucateca salad (lettuce, tangerine and orange) » Yoghurt	Cal 633 Kcal Prot 20 g H.C. 31 g Lip. 47 g Gr. 18 g	27th January » Valencian paella » Lemon mackerel » Ratatouille » Lettuce and grated carrots » Fruit	Cal 868 Kcal Prot 16 g H.C. 44 g Lip. 38 g Gr. 7 g
4	30th January » Cream of peas soup with mint oil » Beef dumplings in spanish sauce » Couscous » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit	Cal 840 Kcal Prot 13 g H.C. 40 g Lip. 44 g Gr. 11 g	31st January FLAVOURS OF THE WORLD INDIA » Chana masala with rice » Tandoori chicken » Indian style zucchini » Spinach salad with tomato and apple » Fruit	Cal 753 Kcal Prot 19 g H.C. 38 g Lip. 39 g Gr. 13 g	1st February		2nd February		3rd February	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Maria Lombillo
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, 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

JANUARY / 2023
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	9th January » Home made lentil and chorizo stew » Baked turkey & cheese 'San jacobو) » Smoked ham with greens » Mixed vegetables » Mixed salad » Fruit	10th January » Gren beans proveçal with ham » Kentucky chicken » Chicken wings with honey and mustard » Thin sliced potatoes with peppers » Hawaiian salad (lettuce, tricolor paste, sweetcorn and pineapple) » Fruit	11th January » Fideua with meat » Rioja style hake » Hake in green sauce » Peas with olive oil » Lettuce, tomato and bean sprouts » Fruit	12th January » Traditional spanish 'cocido' » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt	13th January » Rice with tomato and onion » Scrambled eggs with tuna » Fried eggs » Mushrooms with garlic and parsley » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit
2	16th January » Chinese rice (carrot, sweetcorn and peas) » Hake meatballs with vegetable caponata » Hake meatballs with tomato and oregano sauce » Roasted vegetables » Green salad » Fruit	17th January » Red kidney beans stew » Spanish omelette » Scrambled eggs » Roast pumpkin » Lettuce, tomato and cucumber » Fruit	18th January » Tricolor vegetable (broccoli, carrot, cauliflower) » Roast chicken cajun style » Roast chicken with pineapple » Potatoes with onions » Rice salad, cooked ham, sweetcorn and beetroot » Fruit	19th January » Pasta with pumpkin and parmesan sauce » Dice of monkfish with vegetables » Wok of monkfish dice with vegetables and soy sauce » Lettuce and red cabbage » Yoghurt	20th January » Chickpeas with spinach » Baked pork sausage » Grilled pork secret » Ratatouille » Tomato and olives » Fruit
3	23rd January » Spaghetti with sausage » Fish fillet in green sauce » Fish with onion sauce » Broccoli with olive oil » Mung bean sprout with carrots salad » Fruit	24th January » Traditional spanish 'cocido' » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt	25th January » Navarra style cauliflower » Eggs with aurora sauce » Classics eggs broken with zucchini and bacon » With rice pilaf » Mixed salad » Fruit	26th January » Corn cream (corn, leek and potato) » Ground beef with vegetables » Chili fajitas of red bean and meat » Xe'ek yucateca salad (lettuce, tangerine and orange) » Yoghurt	27th January » Valencian paella » Lemon mackerel » Mackerel papillote with leek, carrot and onion » Ratatouille » Lettuce and grated carrots » Fruit
4	30th January » Cream of peas soup with mint oil » Beef dumplings in spanish sauce » Meat meatballs with tomato sauce » Couscous » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit	31st January <u>FLAVOURS OF THE WORLD INDIA</u> » Chana masala with rice » Tandoori chicken » Indian style zucchini » Spinach salad with tomato and apple » Fruit	1st February	2nd February	3rd February

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MONTHLY Menu

JANUARY / 2023

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	9th January <ul style="list-style-type: none"> » Salmon burgers and tartar sauce » Steamed vegetables 	10th January <ul style="list-style-type: none"> » Fish soup with poached egg » Quinoa, amaranth and pomegranate salad 	11th January <ul style="list-style-type: none"> » Pork escalopes Marsala style » Sautéed spinach with bacon 	12th January <ul style="list-style-type: none"> » Lasagna of zucchini and hake » Cabbage salad 	13th January <ul style="list-style-type: none"> » Homemade chicken sausages with mashed potatoes and peas » Cucumber and corn salad
2	16th January <ul style="list-style-type: none"> » Green beans bolognese with fried egg » Pumpkin and leek cream 	17th January <ul style="list-style-type: none"> » Nachos with textured soy and red beans » Guacamole 	18th January <ul style="list-style-type: none"> » Codfish meatballs with tomato » Salad of grated carrots and radishes 	19th January <ul style="list-style-type: none"> » Minced beef Saams » Roasted cherry tomatoes 	20th January <ul style="list-style-type: none"> » Baked fish with pesto » Apple salad
3	23rd January <ul style="list-style-type: none"> » Homemade beef burger » Roasted sweet potato salad 	24th January <ul style="list-style-type: none"> » Brochettes of fish and shrimp » Ruccula, yogurt and cucumber mojo 	25th January <ul style="list-style-type: none"> » Seitan with tomato sauce and roasted cherry tomatoes » Carrot cream 	26th January <ul style="list-style-type: none"> » Roast pork with vegetables » Mashed potato 	27th January <ul style="list-style-type: none"> » Wok of chicken breast strips with vegetables » Miso soup
4	30th January <ul style="list-style-type: none"> » Hake salad with prawns » Tomato cream with bread croutons and cheese 	31st January <ul style="list-style-type: none"> » Potato, egg and tofu pancakes » Pea cream 	1st February	2nd February	3rd February

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Maria Lombillo
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, 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