

### 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

### 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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





# MENÚ Mensual

## ENERO / 2023

### PURÉS / PURÉS

- » 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 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	<b>9 de enero</b> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g Gr. 6,16 g	<b>10 de enero</b> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g Gr. 5,42 g	<b>11 de enero</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g Gr. 5,62 g	<b>12 de enero</b> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 206 Kcal Prot 10,31 g H.C. 27,26 g Lip. 1,52 g Gr. 6,01 g	<b>13 de enero</b> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g Gr. 6,16 g
2	<b>16 de enero</b> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g Gr. 5,42 g	<b>17 de enero</b> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g Gr. 6,16 g	<b>18 de enero</b> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 206 Kcal Prot 10,31 g H.C. 27,26 g Lip. 1,52 g Gr. 6,01 g	<b>19 de enero</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g Gr. 5,62 g	<b>20 de enero</b> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g Gr. 5,42 g
3	<b>23 de enero</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g Gr. 5,62 g	<b>24 de enero</b> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g Gr. 6,16 g	<b>25 de enero</b> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 206 Kcal Prot 10,31 g H.C. 27,26 g Lip. 1,52 g Gr. 6,01 g	<b>26 de enero</b> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g Gr. 5,42 g	<b>27 de enero</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g Gr. 5,62 g
4	<b>30 de enero</b> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g Gr. 6,16 g	<b>31 de enero</b> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g Gr. 5,42 g	<b>1 de febrero</b>		<b>2 de febrero</b>		<b>3 de febrero</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

Conde de Orgaz  
Brains International School  
Calle Frasquelo, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55



# MENÚ Mensual

# ENERO / 2023

## MENÚ BASAL

- » 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	<b>9 de enero</b> » Lentejas eco con verduras » Contra de ternera en salsa » Ensalada mixta » Yogur ecológico y pan	Cal 498 Kcal Prot 35,74 g H.C. 53,73 g Lip. 1,59 g Gr. 15,32 g	<b>10 de enero</b> » Judías verdes rehogadas con jamón » Filete de contramuslo de pollo la jardinera » Patata panadera » Fruta y pan	Cal 319 Kcal Prot 19,34 g H.C. 44,34 g Lip. 1,05 g Gr. 7,05 g	<b>11 de enero</b> » Fideua de Verduras » Merluza con tomate y verduras » Lechuga con tomate » Fruta y pan	Cal 390 Kcal Prot 19,15 g H.C. 55,03 g Lip. 0,53 g Gr. 8,41 g	<b>12 de enero</b> » Sopa de cocido » Complemento eco de cocido » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan	Cal 481 Kcal Prot 23,64 g H.C. 55,21 g Lip. 1,90 g Gr. 17,07 g	<b>13 de enero</b> » Arroz con tomate » Tortilla francesa » Champiñón salteado » Fruta y pan	Cal 355 Kcal Prot 12,15 g H.C. 58,89 g Lip. 0,22 g Gr. 10,36 g
2	<b>16 de enero</b> » Arroz tres delicias » Albóndigas de pescado en salsa » Patata cuadro » Yogur ecológico y pan	Cal 412 Kcal Prot 18,52 g H.C. 55,35 g Lip. 1,67 g Gr. 12,85 g	<b>17 de enero</b> » Alubias pintas eco con verduras » Ragout de ternera en salsa » Pisto de verduras » Fruta y pan	Cal 376 Kcal Prot 23,38 g H.C. 43,71 g Lip. 0,58 g Gr. 14,73 g	<b>18 de enero</b> » Crema de calabaza » Pollo asado » Patata asada » Fruta y pan	Cal 447 Kcal Prot 35,83 g H.C. 45,10 g Lip. 2,15 g Gr. 13,42 g	<b>19 de enero</b> » Macarrones int. con tomate » Merluza en salsa verde » Guisantes rehogados » Fruta y pan	Cal 429 Kcal Prot 25,67 g H.C. 64,39 g Lip. 0,34 g Gr. 9,41 g	<b>20 de enero</b> » Garbanzos eco guisados con espinacas » Tortilla francesa con queso » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 405 Kcal Prot 17,25 g H.C. 45,73 g Lip. 1,19 g Gr. 16,21 g
3	<b>23 de enero</b> » Macarrones int. con tomate » Merluza en salsa » Brócoli rehogado » Yogur ecológico y pan	Cal 403 Kcal Prot 22,83 g H.C. 54,98 g Lip. 1,23 g Gr. 9,11 g	<b>24 de enero</b> » Sopa de cocido » Complemento eco de cocido » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan	Cal 481 Kcal Prot 23,64 g H.C. 55,21 g Lip. 1,90 g Gr. 17,07 g	<b>25 de enero</b> » Patatas guisadas con carne » Tortilla francesa con pavo » Lechuga c/zanahoria » Fruta y pan	Cal 382 Kcal Prot 13,87 g H.C. 46,91 g Lip. 1,10 g Gr. 14,71 g	<b>26 de enero</b> » Crema de puerros » Hamburguesa de ternera a la plancha » Patata al horno » Fruta y pan	Cal 358 Kcal Prot 13,61 g H.C. 41,78 g Lip. 4,22 g Gr. 14,60 g	<b>27 de enero</b> » Arroz con verduras » Merluza al horno » Verduras salteadas » Fruta y pan	Cal 371 Kcal Prot 16,97 g H.C. 61,28 g Lip. 0,27 g Gr. 7,01 g
4	<b>30 de enero</b> » Crema de espinacas » Albóndigas de carne guisadas » Menestra de verduras » Yogur ecológico y pan	Cal 381 Kcal Prot 14,95 g H.C. 36,83 g Lip. 4,99 g Gr. 18,83 g	<b>31 de enero</b> » Lentejas eco con verduras » Pavo en salsa » Patata cuadro » Fruta y pan	Cal 423 Kcal Prot 25,59 g H.C. 59,96 g Lip. 0,51 g Gr. 9,24 g	<b>1 de febrero</b>		<b>2 de febrero</b>		<b>3 de febrero</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## HEALTHY SNACKS

IDEAS FOR THE WHOLE WEEK



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
APPLE	TOMATO	ONION	PINEAPPLE COCONUT	MANDARINS
BITSCUITS	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 BITSCUITS 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

## DINNER MENU

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





# MONTHLY Menu

# JANUARY / 2023

## 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.

Semana	MONDAY	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	<b>9 de enero</b> » Lentils stew with vegetables » Beef ragout with vegetables » Mixed salad » Yoghurt and bread	Cal 498 Kcal Prot 35,74 g H.C. 53,73 g Lip. 1,59 g Gr. 15,32 g	<b>10 de enero</b> » Sautéed greenbeans with york ham » Chicken stew with vegetables » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 319 Kcal Prot 19,34 g H.C. 44,34 g Lip. 1,05 g Gr. 7,05 g	<b>11 de enero</b> » Vegetable's Noodles Paella » Hake with vegetables and tomato sauce » Tomato salad » Fruit and bread	Cal 390 Kcal Prot 19,15 g H.C. 55,03 g Lip. 0,53 g Gr. 8,41 g	<b>12 de enero</b> » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 481 Kcal Prot 23,64 g H.C. 55,21 g Lip. 1,90 g Gr. 17,07 g	<b>13 de enero</b> » Rice with tomato » French omelette » Sauteed mushroom » Fruit and bread	Cal 355 Kcal Prot 12,15 g H.C. 58,89 g Lip. 0,22 g Gr. 10,36 g
2	<b>16 de enero</b> » Three Delights Fried Rice » Fish balls with vegetables in tomato sauce » Fried potatoes » Yoghurt and bread	Cal 412 Kcal Prot 18,52 g H.C. 55,35 g Lip. 1,67 g Gr. 12,85 g	<b>17 de enero</b> » ECO Pinto beans stewed with vegetables » Beef ragout with vegetables » Vegetable ratatouille » Fruit and bread	Cal 376 Kcal Prot 23,38 g H.C. 43,71 g Lip. 0,58 g Gr. 14,73 g	<b>18 de enero</b> » Pumpkin cream » Roast chicken » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 447 Kcal Prot 35,83 g H.C. 45,10 g Lip. 2,15 g Gr. 13,42 g	<b>19 de enero</b> » Macaroni with tomato sauce » Hake in green sauce » Sauteed greenpeas » Fruit and bread	Cal 429 Kcal Prot 25,67 g H.C. 64,39 g Lip. 0,34 g Gr. 9,41 g	<b>20 de enero</b> » Chickpea stew with spinach » French omelette with cheese » Salad » Fruit and bread	Cal 405 Kcal Prot 17,25 g H.C. 45,73 g Lip. 1,19 g Gr. 16,21 g
3	<b>23 de enero</b> » Macaroni with tomato sauce » Hake with vegetables in sauce » Sauteed broccoli » Yoghurt and bread	Cal 403 Kcal Prot 22,83 g H.C. 54,98 g Lip. 1,23 g Gr. 9,11 g	<b>24 de enero</b> » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 481 Kcal Prot 23,64 g H.C. 55,21 g Lip. 1,90 g Gr. 17,07 g	<b>25 de enero</b> » Stewed potatoes with meat » French omelette with turkey » Carrot salad » Fruit and bread	Cal 382 Kcal Prot 13,87 g H.C. 46,91 g Lip. 1,10 g Gr. 14,71 g	<b>26 de enero</b> » Leek cream » Grilled burger meat » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 358 Kcal Prot 13,61 g H.C. 41,78 g Lip. 4,22 g Gr. 14,60 g	<b>27 de enero</b> » Rice with vegetables » Baked hake » Sauteed vegetables » Fruit and bread	Cal 371 Kcal Prot 16,97 g H.C. 61,28 g Lip. 0,27 g Gr. 7,01 g
4	<b>30 de enero</b> » Spinach cream » Meatballs stewed with vegetables » Vegetable stew » Yoghurt and bread	Cal 381 Kcal Prot 14,85 g H.C. 36,83 g Lip. 4,99 g Gr. 18,83 g	<b>31 de enero</b> » Lentils stew with vegetables » Turkey with sauce » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 423 Kcal Prot 25,59 g H.C. 59,96 g Lip. 0,51 g Gr. 9,24 g	<b>1 de febrero</b>		<b>2 de febrero</b>		<b>3 de febrero</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