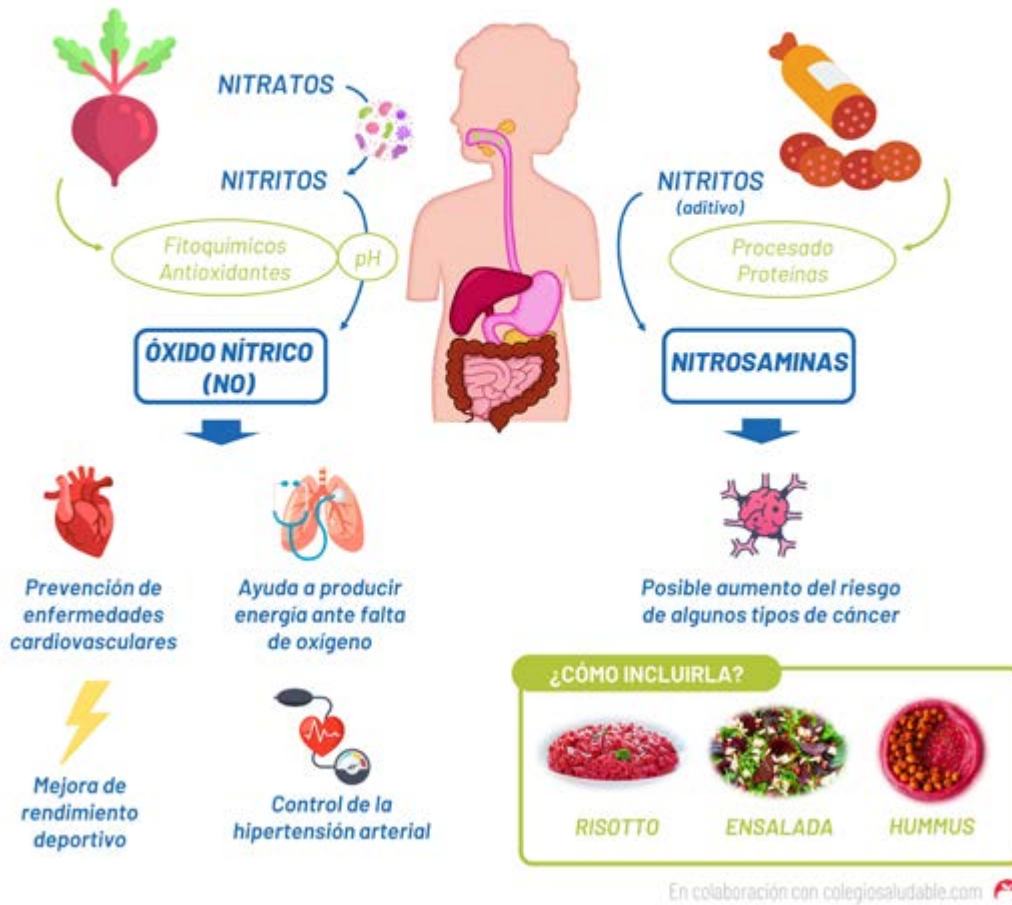


CONOCIENDO LA REMOLACHA Y SUS NITRATOS



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^a Lombillo



MENÚ Mensual

MARZO / 2023 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	27 de febrero		28 de febrero		1 de marzo	Cal 685 kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 43 g G. 9 g	2 de marzo	Cal 710 kcal Prot 19 g H.C. 52 g Lip. 26 g G. 4 g	3 de marzo	Cal 798 kcal Prot 13 g H.C. 45 g Lip. 39 g G. 7 g	
2	6 de marzo	Cal 917 kcal Prot 20 g H.C. 36 g Lip. 42 g G. 12 g	7 de marzo	Cal 648 kcal Prot 21 g H.C. 38 g Lip. 35 g G. 6 g	8 de marzo	Cal 702 kcal Prot 13 g H.C. 33 g Lip. 52 g G. 11 g	9 de marzo	Cal 689 kcal Prot 17 g H.C. 45 g Lip. 34 g G. 9 g	10 de marzo	Cal 869 kcal Prot 15 g H.C. 43 g Lip. 40 g G. 8 g	
3	13 de marzo	Cal 904 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 37 g G. 9 g	14 de marzo	Cal 757 kcal Prot 14 g H.C. 43 g Lip. 41 g G. 8 g	15 de marzo	Cal 811 kcal Prot 21 g H.C. 38 g Lip. 35 g G. 8 g	16 de marzo	Cal 665 kcal Prot 19 g H.C. 49 g Lip. 30 g G. 6 g	17 de marzo	Cal 1034 kcal Prot 13 g H.C. 26 g Lip. 59 g G. 19 g	
4	20 de marzo	FESTIVO		21 de marzo	Cal 720 kcal Prot 20 g H.C. 30 g Lip. 46 g G. 10 g	22 de marzo	Cal 803 kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 9 g	23 de marzo	Cal 689 kcal Prot 17 g H.C. 45 g Lip. 34 g G. 9 g	24 de febrero	Cal 711 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 38 g G. 7 g
5	27 de marzo	Cal 753 kcal Prot 15 g H.C. 46 g Lip. 37 g G. 8 g	28 de marzo	Cal 612 kcal Prot 18 g H.C. 38 g Lip. 41 g G. 8 g	29 de marzo	Cal 595 kcal Prot 19 g H.C. 56 g Lip. 20 g G. 3 g	30 de marzo	Cal 682 kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 46 g G. 10 g	31 de marzo	FESTIVO	

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

MARZO / 2023 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	27 de febrero	28 de febrero	1 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, coliflor) » Pollo estilo marroquí » Pechuga de pollo en disfraz de pizza » Patata asada » Ensalada de lechuga, zanahoria y jamón york » Fruta 	2 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Paella valenciana » Abadejo a la albufera » Abadejo a la bilbaina » Calabacín a la provenzal » Ensalada de lechuga, tomate y remolacha » Yogur 	3 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Tallarines a la napolitana » Huevos al plato » Pastel de hortalizas con huevo » Menestra de verduras » Lechuga, tomate y brotes de judía » Fruta
2	6 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones a la carbonara » Pollo asado al limón y tomillo » Pollo a la hortaliza » Verduras asadas » Lechuga y tomate » Fruta 	7 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas guisadas » Merluza asada a la mostaza » Merluza a la Barese » Brócoli » Ensalada de tomate, pepino y maíz » Fruta 	8 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con jamón » Tortilla de patatas » Huevos fritos con arroz pilaf » Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz » Fruta 	9 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	10 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz a la mexicana » Filete de caballa al horno » Caballa en papillote con puerro, zanahoria y cebolla » Pisto » Ensalada ilustrada » Fruta
3	13 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas con verduras » Escalopines de lomo tierno en salsa » Lomo a las finas hierbas » Cous cous con verdura » Lechuga, maíz y col lombarda » Fruta 	14 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis a la crema » Huevos revueltos con atún » Revuelto de huevos y bacalao » Verduras al pesto » Lechuga y zanahoria » Fruta 	15 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias pintas estofadas » Pollo a la hortaliza » Pollo asado con salsa demiglace » Patata y cebolla » Ensalada Hawaiana (lechuga, pasta tricolor, maíz y piña) » Fruta 	16 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate » Gallo San Pedro marinera » Gallo San Pedro en adobo al horno » Judías verdes » Ensalada de lechuga, manzana y cebolla » Yogur 	17 de marzo SAN PATRICIO <ul style="list-style-type: none"> » Crema de guisantes » Bangers and mash (salchichas con puré de patata) » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, patata) » Ensalada de col » Postre especial
4	20 de marzo FESTIVO	21 de marzo <i>FLAVOURS OF THE WORLD FRANCIA</i> <ul style="list-style-type: none"> » Panache de verduras rehogadas » Bourguignon de magro de cerdo con cebolla y champiñones » Patatas graten » Ensalada Niçoise Francesa (Lechuga, tomate, huevo duro, atún, pimiento, judía verde y rábano) » Fruta 	22 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz cantonés » Pollo al ajillo » Pollo en pepitoria » Verduras salteadas con salsa de soja » Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria » Fruta 	23 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	24 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas guisadas con zanahoria » Huevos a la flamenca » Revuelto murciano con huevo calabacín y cebolla » Acelgas rehogadas » Tomate y maíz » Fruta
5	27 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con costilla » Merluza a la bilbaina » Merluza en salsa » Espinacas Rehogadas » Lechuga, tomate y olivas » Fruta 	28 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Brócoli rehogado » Sajonia a la gallega » Lomo adobado a la plancha » Patatas asada » Ensalada tropical » Fruta 	29 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de ave con pasta » Cocido de garbanzos con pollo y verduras (patatas, zanahorias y judías verdes) » Repollo » Fruta 	30 de marzo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín » Milanesa de atún » Canelones de atún gratinados con bechamel ligera de queso » Guisantes » Lechuga y huevo duro » Yogur 	31 de marzo FESTIVO

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

MARZO / 2023 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	27 de febrero	28 de febrero	1 de marzo » Ensaladilla de merluza y aguacate » Mazorcas de maíz a la mantequilla	2 de marzo » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	3 de marzo » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas
2	6 de marzo » Musaka de verduras y ternera » Tomate asado	7 de marzo » Tortilla de espinacas con queso » Ensalada de verduras asadas	8 de marzo » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	9 de marzo » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de espinacas y zanahoria	10 de marzo » Quesadillas de pavo y maíz » Ensalada de col americana
3	13 de marzo » Pescado al vapor con salsa de nata y soja » Col rehogada con cúrcuma y pimentón	14 de marzo » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor	15 de marzo » Lacon asado con hierbas » Brócoli vapor	16 de marzo » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	17 de marzo » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana
4	20 de marzo FESTIVO	21 de marzo » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	22 de marzo » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	23 de marzo » Guiso de pescado » Crudites de hortalizas	24 de marzo » Pollo a la plancha con mojo de rúcula » Ensalada de patata, boniato y calabaza
5	27 de marzo » Lomo asado con manzana » Puré de patata	28 de marzo » Pechuga de pollo con lombarda y manzana » Ensalada de espinacas, manzana, queso de cabra y pan tostado	29 de marzo » Pescado azul al horno » Ensalada de arroz basmati y manzana	30 de marzo » Huevos escalfados » Ensalada de queso fresco y nueces	31 de marzo FESTIVO

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

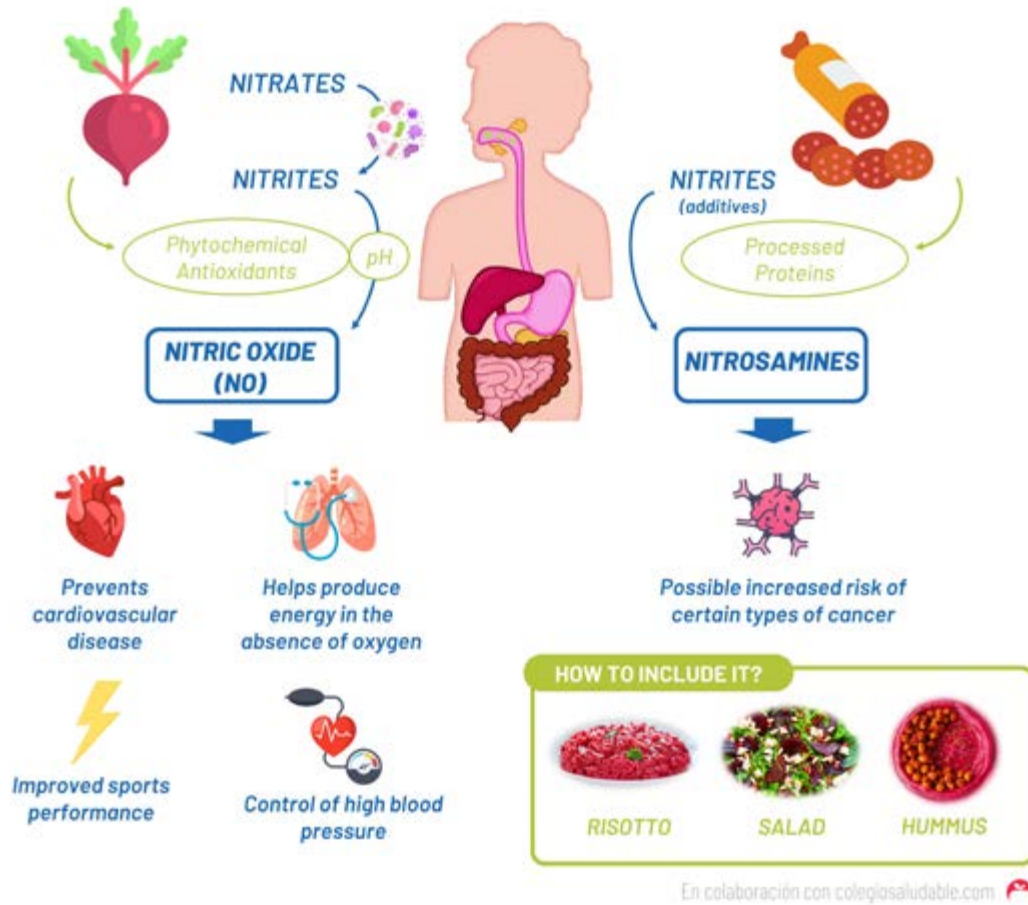


brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

GETTING TO KNOW BEETROOT AND ITS NITRATES



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^a Lombillo

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains M^a Lombillo



MONTHLY Menu

MARCH / 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	February 27th		February 28th		March 1st	Cal 685 kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 43 g G. 9 g	March 2nd	Cal 710 kcal Prot 19 g H.C. 52 g Lip. 26 g G. 4 g	March 3rd	Cal 798 kcal Prot 13 g H.C. 45 g Lip. 39 g G. 7 g	
2	March 6th	Cal 917 kcal Prot 20 g H.C. 36 g Lip. 42 g G. 12 g	March 7th	Cal 648 kcal Prot 21 g H.C. 38 g Lip. 35 g G. 6 g	March 8th	Cal 702 kcal Prot 13 g H.C. 33 g Lip. 52 g G. 11 g	March 9th	Cal 689 kcal Prot 17 g H.C. 45 g Lip. 34 g G. 9 g	March 10th	Cal 869 kcal Prot 15 g H.C. 43 g Lip. 40 g G. 8 g	
3	March 13th	Cal 904 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 37 g G. 9 g	March 14th	Cal 757 kcal Prot 14 g H.C. 43 g Lip. 41 g G. 8 g	March 15th	Cal 811 kcal Prot 21 g H.C. 38 g Lip. 35 g G. 8 g	March 16th	Cal 665 kcal Prot 19 g H.C. 49 g Lip. 30 g G. 6 g	March 17th	Cal 1034 kcal Prot 13 g H.C. 26 g Lip. 59 g G. 19 g	
4	March 20th	HOLIDAY		March 21st	Cal 720 kcal Prot 20 g H.C. 30 g Lip. 46 g G. 10 g	March 22nd	Cal 803 kcal Prot 17 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 9 g	March 23rd	Cal 689 kcal Prot 17 g H.C. 45 g Lip. 34 g G. 9 g	March 24th	Cal 711 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 38 g G. 7 g
5	March 27th	Cal 753 kcal Prot 15 g H.C. 46 g Lip. 37 g G. 8 g	March 28th	Cal 612 kcal Prot 18 g H.C. 38 g Lip. 41 g G. 8 g	March 29th	Cal 595 kcal Prot 19 g H.C. 56 g Lip. 20 g G. 3 g	March 30th	Cal 682 kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 46 g G. 10 g	March 31st	HOLIDAY	

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
Tif.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tif.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

MARCH / 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	February 27th	February 28th	March 1st <ul style="list-style-type: none"> » Tricolour vegetables (broccoli, carrot, cauliflower) » Moroccan-style chicken » Chicken breast in a pizza envelope » Baked potato » Lettuce, carrot and cooked ham salad » Fruit 	March 2nd <ul style="list-style-type: none"> » Valencian paella » Albufera style haddock » Bilbao-style haddock » Courgette provençal » Lettuce with tomato and beetroot salad » Yoghurt 	March 3rd <ul style="list-style-type: none"> » Neapolitan tagliatelle » Baked eggs » Egg and veggie pie » Mixed vegetables » Lettuce, tomato and bean sprouts » Fruit
2	March 6th <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni carbonara » Roast chicken with lemon and thyme » Chicken jardinière » Roast vegetables » Lettuce and tomato » Fruit 	March 7th <ul style="list-style-type: none"> » Haricot beans and carrot stew » Fillet of hake with mustard sauce » Bari-style hake » Broccoli » Tomato, cucumber and sweetcorn salad » Fruit 	March 8th <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with ham » Spanish omelette » Fried eggs with pilau rice » Lettuce, olives and sweetcorn salad » Fruit 	March 9th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional Spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	March 10th <ul style="list-style-type: none"> » Mexican style rice » Oven-baked mackerel fillet » Mackerel baked in foil with leek, carrot and onion » Ratatouille » Mixed salad » Fruit
3	March 13th <ul style="list-style-type: none"> » Lentils with vegetables » Pork loin in sauce » Pork loin with herbs » Cous cous with vegetables » Lettuce, sweetcorn and red cabbage » Fruit 	March 14th <ul style="list-style-type: none"> » Spaghetti with a cream sauce » Scrambled eggs with tuna » Scrambled eggs with cod » Vegetables with pesto sauce » Lettuce and shredded carrot » Fruit 	March 15th <ul style="list-style-type: none"> » Red kidney bean stew » Chicken jardinière » Roast chicken with demi-glace sauce » Potato and onion » Hawaiian salad » Fruit 	March 16th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce » John Dory marinère » Oven-baked marinated John Dory » Green beans » Lettuce, apple and onion salad » Yoghurt 	March 17th <i>SAN PATRICIO</i> <ul style="list-style-type: none"> » Pea soup » Bangers and mash » Tricolour vegetables (broccoli, carrot and potato) » Coleslaw salad » Fruit
4	March 20th HOLIDAY	March 21st <i>FLAVOURS OF THE WORLD FRANCIA</i> <ul style="list-style-type: none"> » Panache of sautéed vegetables » Lean pork bourguignon with onions and mushrooms » Potatoes au gratin » French Niçoise salad » Fruit 	March 22nd <ul style="list-style-type: none"> » Cantonese rice » Garlic chicken » Chicken fricassée » Sautéed vegetables with soy sauce » Lettuce, tomato, onion and carrot salad » Fruit 	March 23rd <ul style="list-style-type: none"> » Traditional Spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	March 24th <ul style="list-style-type: none"> » Lentils and carrot stew » Flemish-style eggs » Murcian-style scrambled eggs with courgette and onion » Swiss chard with olive oil » Tomato and sweetcorn » Fruit
5	March 27th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with spare ribs » Bilbao-style hake » Hake in sauce » Sautéed spinach » Lettuce, tomato and olives » Fruit 	March 28th <ul style="list-style-type: none"> » Sautéed broccoli » Galician-style Kassler chop » Grilled marinated pork loin » Baked potato » Tropical salad » Fruit 	March 29th <ul style="list-style-type: none"> » Chicken and pasta soup » Chickpea stew with chicken and vegetables » Cabbage » Fruit 	March 30th <ul style="list-style-type: none"> » Zucchini cream soup » Milanese-style baked tuna » Tuna cannelloni au gratin with a light cheese bechamel sauce » Peas » Lettuce and hard-boiled egg » Yoghurt 	March 31st HOLIDAY

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

MARCH / 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	February 27th	February 28th	March 1st » Hake and avocado mixed vegetable salad » Buttered corn on the cob	March 2nd » Chicken, courgette and aubergine brochettes » Endives with cream cheese	March 3rd » Oven-baked oily fish » Potato and mixed vegetable pancakes
2	March 6th » Vegetable and veal moussaka » Baked tomato	March 7th » Spinach omelette with cheese » Roasted vegetable salad	March 8th » Oven-roasted chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	March 9th » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Spinach and carrot salad	March 10th » Turkey and sweetcorn "quesadillas" » Coleslaw salad
3	March 13th » Steamed fish with creamy soy sauce » Sautéed cabbage with turmeric and paprika	March 14th » Green beans with a bolognaise sauce and boiled rice » Multicolour salad	March 15th » Roast gammon with herbs » Steamed broccoli	March 16th » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup	March 17th » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad
4	March 20th HOLIDAY	March 21st » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing	March 22nd » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad	March 23rd » Fish stew » Vegetable crudités	March 24th » Grilled chicken with rocket "mojo" sauce » Potato, sweet potato and pumpkin salad
5	March 27th » Roast pork loin with apple » Mashed potato	March 28th » Chicken breast with red cabbage and apple » Spinach, apple and goat's cheese salad with croutons	March 29th » Oven-baked oily fish » Basmati rice and apple salad	March 30th » Poached eggs » Cottage cheese and walnut salad	March 31st HOLIDAY

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