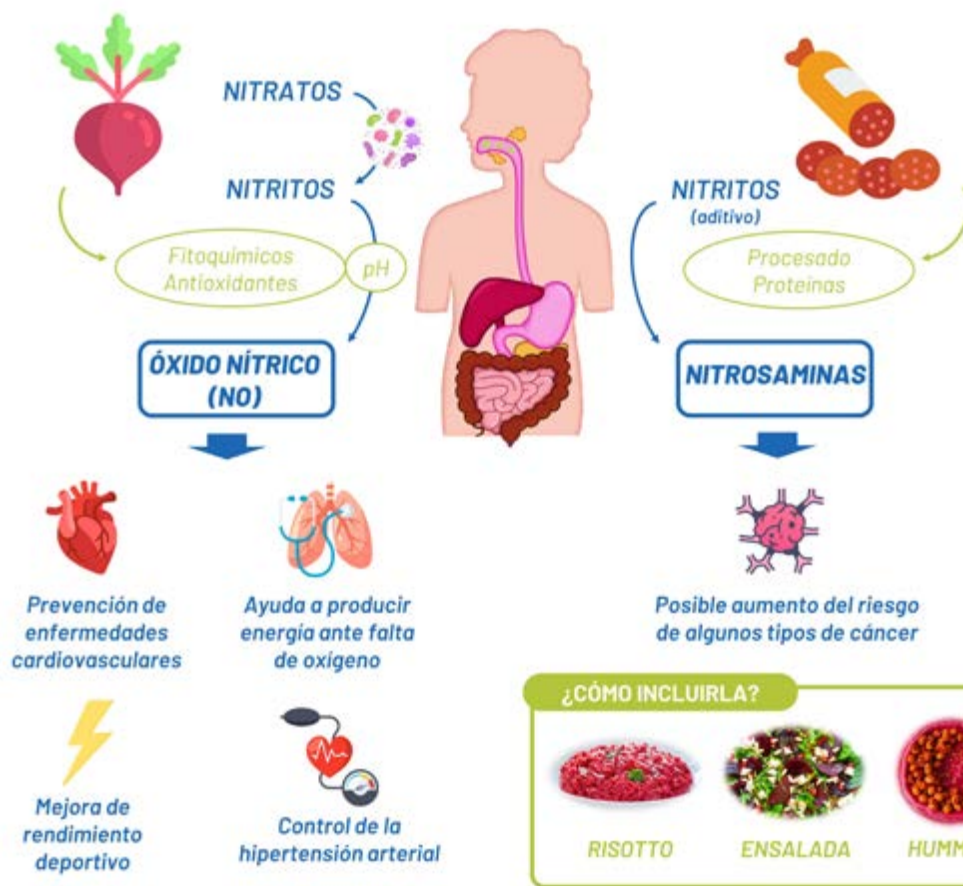


CONOCIENDO LA REMOLACHA Y SUS NITRATOS



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





MENÚ Mensual

MARZO / 2023 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	27 de febrero		28 de febrero		1 de marzo	Cal 206 Kcal Prot 10,31 g H.C. 27,26 g Lip. 1,52 g G. 6,01 g	2 de marzo	Cal 96 Kcal Prot 7,20 g H.C. 6,80 g Lip. 0,78 g G. 4,34 g	3 de marzo	Cal 85 Kcal Prot 5,64 g H.C. 6,80 g Lip. 0,38 g G. 3,79 g
2	6 de marzo	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g G. 5,62 g	7 de marzo	Cal 206 Kcal Prot 10,31 g H.C. 27,26 g Lip. 1,52 g G. 6,01 g	8 de marzo	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g G. 6,16 g	9 de marzo	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g G. 5,62 g	10 de marzo	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g G. 5,42 g
3	13 de marzo	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g G. 6,16 g	14 de marzo	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g G. 5,62 g	15 de marzo	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g G. 5,42 g	16 de marzo	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g G. 6,16 g	17 de marzo	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g G. 5,62 g
4	20 de marzo FESTIVO HOLIDAY		21 de marzo	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g G. 5,42 g	22 de marzo	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g G. 5,62 g	23 de marzo	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g G. 6,16 g	24 de marzo	Cal 206 Kcal Prot 10,31 g H.C. 27,26 g Lip. 1,52 g G. 6,01 g
5	27 de marzo	Cal 210 Kcal Prot 11,18 g H.C. 27,26 g Lip. 1,67 g G. 6,16 g	28 de marzo	Cal 205 Kcal Prot 11,45 g H.C. 27,26 g Lip. 1,26 g G. 5,42 g	29 de marzo	Cal 200 Kcal Prot 9,62 g H.C. 27,26 g Lip. 1,27 g G. 5,62 g	30 de marzo	Cal 206 Kcal Prot 10,31 g H.C. 27,26 g Lip. 1,52 g G. 6,01 g	31 de marzo FESTIVO HOLIDAY	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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



MENÚ Mensual

MARZO / 2023

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.

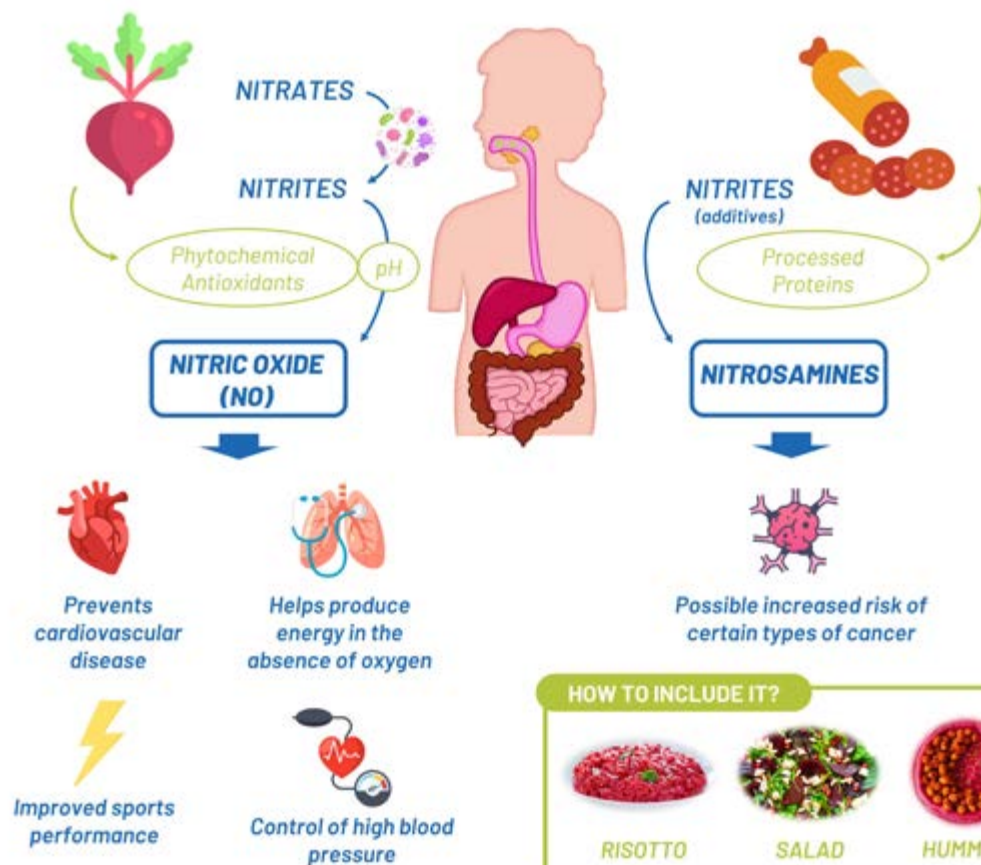
Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional	
1	27 de febrero		28 de febrero		1 de marzo	Cal 398 Kcal Prot 16,97 g H.C. 46,35 g Lip. 0,32 g G. 15,34 g	2 de marzo	Cal 342 Kcal Prot 17,80 g H.C. 41,64 g Lip. 0,68 g G. 15,85 g	3 de marzo	Cal 343 Kcal Prot 22,59 g H.C. 42,03 g Lip. 0,30 g G. 6,97 g	
2	6 de marzo	Cal 431 Kcal Prot 23,74 g H.C. 53,90 g Lip. 1,32 g G. 11,33 g	7 de marzo	Cal 360 Kcal Prot 21,71 g H.C. 38,15 g Lip. 1,45 g G. 12,37 g	8 de marzo	Cal 481 Kcal Prot 23,64 g H.C. 55,21 g Lip. 1,90 g G. 17,07 g	9 de marzo	Cal 417 Kcal Prot 25,47 g H.C. 59,51 g Lip. 1,20 g G. 10,47 g	10 de marzo	Cal 401 Kcal Prot 16,91 g H.C. 52,46 g Lip. 2,45 g G. 11,33 g	
3	13 de marzo	Cal 425 Kcal Prot 15,53 g H.C. 44,49 g Lip. 5,00 g G. 20,51 g	14 de marzo	Cal 404 Kcal Prot 20,22 g H.C. 57,74 g Lip. 0,31 g G. 9,53 g	15 de marzo	Cal 466 Kcal Prot 19,14 g H.C. 47,59 g Lip. 1,10 g G. 18,90 g	16 de marzo	Cal 452 Kcal Prot 23,00 g H.C. 67,29 g Lip. 0,70 g G. 15,22 g	17 de marzo	Cal 324 Kcal Prot 16,07 g H.C. 39,39 g Lip. 0,92 g G. 11,06 g	
4	20 de marzo	FESTIVO		21 de marzo	Cal 380 Kcal Prot 17,94 g H.C. 46,00 g Lip. 0,31 g G. 12,82 g	22 de marzo	Cal 302 Kcal Prot 16,81 g H.C. 40,78 g Lip. 0,27 g G. 7,53 g	23 de marzo	Cal 481 Kcal Prot 23,64 g H.C. 55,21 g Lip. 1,90 g G. 17,07 g	24 de marzo	Cal 376 Kcal Prot 21,64 g H.C. 43,64 g Lip. 0,58 g G. 12,58 g
5	27 de marzo	Cal 341 Kcal Prot 15,39 g H.C. 40,23 g Lip. 2,32 g G. 12,55 g	28 de marzo	Cal 426 Kcal Prot 15,99 g H.C. 53,04 g Lip. 0,10 g G. 14,93 g	29 de marzo	Cal 390 Kcal Prot 21,56 g H.C. 67,76 g Lip. 0,25 g G. 5,59 g	30 de marzo	Cal 384 Kcal Prot 25,35 g H.C. 43,91 g Lip. 1,39 g G. 11,57 g	FESTIVO		

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

GETTING TO KNOW BEETROOT AND ITS NITRATES



En colaboración con 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

MARCH / 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.

Week	MONDAY	Nutritional information	TUESDAY	Nutritional information	WEDNESDAY	Nutritional information	THURSDAY	Nutritional information	FRIDAY	Nutritional information	
1	February 27th		February 28th		March 1st	Cal 398 Kcal Prot 16,97 g H.C. 46,35 g Lip. 0,32 g G. 15,34 g	March 2nd	Cal 342 Kcal Prot 17,80 g H.C. 41,64 g Lip. 0,68 g G. 15,85 g	March 3rd	Cal 343 Kcal Prot 22,59 g H.C. 42,03 g Lip. 0,30 g G. 6,97 g	
2	March 6th	Cal 431 Kcal Prot 23,74 g H.C. 53,90 g Lip. 1,32 g G. 11,33 g	March 7th	Cal 360 Kcal Prot 21,71 g H.C. 38,15 g Lip. 1,45 g G. 12,37 g	March 8th	Cal 481 Kcal Prot 23,64 g H.C. 55,21 g Lip. 1,90 g G. 17,07 g	March 9th	Cal 417 Kcal Prot 25,47 g H.C. 59,51 g Lip. 1,20 g G. 10,47 g	March 10th	Cal 401 Kcal Prot 16,91 g H.C. 52,46 g Lip. 2,45 g G. 11,33 g	
3	March 13th	Cal 425 Kcal Prot 15,53 g H.C. 44,49 g Lip. 5,00 g G. 20,51 g	March 14th	Cal 404 Kcal Prot 20,22 g H.C. 57,74 g Lip. 0,31 g G. 9,53 g	March 15th	Cal 466 Kcal Prot 19,14 g H.C. 47,59 g Lip. 1,10 g G. 18,90 g	March 16th	Cal 452 Kcal Prot 23,00 g H.C. 67,29 g Lip. 0,70 g G. 15,22 g	March 17th	Cal 324 Kcal Prot 16,07 g H.C. 39,39 g Lip. 0,92 g G. 11,06 g	
4	March 20th	HOLIDAY		March 21st	Cal 380 Kcal Prot 17,94 g H.C. 46,00 g Lip. 0,31 g G. 12,82 g	March 22nd	Cal 302 Kcal Prot 16,61 g H.C. 40,78 g Lip. 0,27 g G. 7,53 g	March 23rd	Cal 481 Kcal Prot 23,64 g H.C. 55,21 g Lip. 1,90 g G. 17,07 g	March 24th	Cal 376 Kcal Prot 21,64 g H.C. 43,64 g Lip. 0,58 g G. 12,58 g
5	March 27th	Cal 341 Kcal Prot 15,39 g H.C. 40,23 g Lip. 2,32 g G. 12,55 g	March 28th	Cal 426 Kcal Prot 15,99 g H.C. 53,04 g Lip. 0,10 g G. 14,93 g	March 29th	Cal 390 Kcal Prot 21,56 g H.C. 67,76 g Lip. 0,25 g G. 5,59 g	March 30th	Cal 384 Kcal Prot 25,35 g H.C. 43,91 g Lip. 1,39 g G. 11,57 g	HOLIDAY		

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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