

NUTRITIP MAYO / 2023

PARA UNOS HUESOS FUERTES...

¿SÓLO NECESITAMOS LÁCTEOS?



ENTRENAMIENTO BÁSICO

CAMINAR, MOVILIDAD, FORTALECIMIENTO EN MOVIMIENTOS BÁSICOS Y DIRIGIDO



ENTRENAMIENTO DE FUERZA E IMPACTO

RESISTENCIAS ELEVADAS (PESAS) EN PROGRESIÓN, SALTOS, COMBA, CARRERA...



CONSUMIR SUFICIENTE ENERGÍA Y PROTEÍNAS

ADAPTADO A NUESTRAS CONDICIONES



BUEN ESTADO DE LA VITAMINA D

CAMINAR + EXPOSICIÓN SOLAR DIARIA (20-30MIN)
PROTECCIÓN SOLAR SOLO EN MESES Y HORAS DE MAYOR RADIACIÓN



INGESTA SUFICIENTE DE CALCIO Y MAGNESIO

LOS ENCONTRAMOS EN ALIMENTOS COMO...

CALCIO DDR: 1000mg



SARDINILLAS (90g)
250mg



ALMENDRAS (30g)
80mg



QUESOS (20g)
200mg



VEG. VERDES (100g)
100-150mg



YOGUR (125g)
188mg



ALUBIAS (100g)
150mg

MAGNESIO DDR: 400mg



ANACARDO (30g)
200mg



CACAO PURO (10g)
50mg



AVENA (80g)
110mg



HOJAS VERDES (50g)
40mg



SEMILLAS (30g)
80mg



ALUBIAS (100g)
180mg

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

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](#)

María 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

MAYO / 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	1 de mayo FESTIVO		2 de mayo FESTIVO		3 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz en paella con magro » San jacobito de pavo y queso al horno » Menestra de verduras » Zanahoria rallada, aceitunas y maíz » Fruta 	Cal 873 kcal Prot 8 g H.C. 52 g Lip. 37 g G. 6 g	4 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas guisadas con chistorra » Huevos rellenos con atún y mayonesa » Coliflor » Tomate y olivas » Yogur 	Cal 701 kcal Prot 23 g H.C. 30 g Lip. 42 g G. 11 g	5 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín natural con picatostes » Jamoncitos de pollo en salsa » Patata y cebolla » Lechuga y maíz » Fruta 	Cal 694 kcal Prot 22 g H.C. 36 g Lip. 39 g G. 10 g
2	8 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas » Gallo San Pedro al horno encebollado con patatas panaderas » Verduras salteadas » Lechuga y zanahoria » Fruta 	Cal 761 kcal Prot 19 g H.C. 38 g Lip. 38 g G. 6 g	9 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz integral al curry con verduritas » Revuelto con queso » Calabacín » Ensalada de lechuga, tomate y remolacha » Fruta 	Cal 745 kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 41 g G. 10 g	10 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones con tomate » Caballa al horno » Guisantes » Lechuga y olivas » Fruta 	Cal 793 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 39 g G. 8 g	11 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Brócoli rehogado » Pollo a la naranja » Con arroz pilaf » Lechuga, maíz y zanahoria » Yogur 	Cal 653 kcal Prot 19 g H.C. 37 g Lip. 41 g G. 9 g	12 de mayo SAN ISIDRO <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Fruta 	Cal 642 kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g
3	15 de mayo FESTIVO		16 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con jamón » Albóndigas a la napolitana » Patatas dado con ajilimojillo de oliva » Ensalada de lechuga, remolacha y atún » Fruta 	Cal 720 kcal Prot 13 g H.C. 49 g Lip. 36 g G. 5 g	17 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias pintas estofadas » Tortilla de patatas » Calabaza asada » Ensalada de lechuga, cebolla y tomate » Fruta 	Cal 798 kcal Prot 13 g H.C. 32 g Lip. 49 g G. 8 g	18 de mayo JORNADA POLINESIA <ul style="list-style-type: none"> » Sopa Sui (fideos con verduras y soja) » Pollo al estilo polinesio » Lombarda rehogada » Ensalada tiki » Yogur 	Cal 756 kcal Prot 21 g H.C. 39 g Lip. 38 g G. 13 g	19 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensaladilla olivier (Patata, atún, huevo, aceituna y mayonesa) » Abadejo al horno » Verduras al pesto » Lechuga y pepino » Fruta 	Cal 546 kcal Prot 19 g H.C. 32 g Lip. 46 g G. 7 g
4	22 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas con verduras » Canelones rellenos de atún en salsa » Ratatouille » Ensalada mixta » Fruta 	Cal 814 kcal Prot 16 g H.C. 45 g Lip. 34 g G. 7 g	23 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Patatas a la riojana guisadas con chorizo » Huevos rotos con calabacín y bacon » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y patata) » Lechuga y judía brote » Fruta 	Cal 676 kcal Prot 13 g H.C. 36 g Lip. 48 g G. 13 g	24 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis al ajillo » Cazuela de dados de rape con verduras » Zanahorias con eneldo » Ensalada de lechuga, remolacha y maíz » Fruta 	Cal 645 kcal Prot 16 g H.C. 53 g Lip. 28 g G. 4 g	25 de mayo FLAVOURS OF THE WORLD: ÁFRICA <ul style="list-style-type: none"> » Tabulé de garbanzos con coucous, tomate y aceitunas negras » Nyama choma de pollo » Coliflor a la boer » Salata Baladi (ensalada egipcia de tomate, pepino, cebolla y pimiento) » Yogur 	Cal 804 kcal Prot 21 g H.C. 28 g Lip. 48 g G. 14 g	26 de mayo DÍA SIN GLUTEN <ul style="list-style-type: none"> » Arroz a la cazuela con verduras » Hamburguesa de pavo con crema de queso » Calabacín » Lechuga y piña » Fruta 	Cal 736 kcal Prot 13 g H.C. 52 g Lip. 33 g G. 6 g
5	29 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Vichychoise » Ragout de cerdo estofado » Patata asada » Lechuga, tomate y olivas » Fruta 	Cal 588 kcal Prot 21 g H.C. 37 g Lip. 40 g G. 9 g	30 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de pasta (zanahoria, maíz y aceituna verde) » Albóndigas de merluza en salsa » Verduras gratinadas » Lechuga y tomate » Fruta 	Cal 783 kcal Prot 14 g H.C. 51 g Lip. 31 g G. 6 g	31 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Fruta 	Cal 642 kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	1 de junio		2 de junio	

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.: 917 42 10 60

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



MENÚ Mensual

MAYO / 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	1 de mayo FESTIVO	2 de mayo FESTIVO	3 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz en paella con magro » San jacobو de pavo y queso al horno » Milanesa de pollo » Menestra de verduras » Zanahoria rallada, aceitunas y maíz » Fruta 	4 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas guisadas con chistorra » Huevos rellenos con atún y mayonesa » Huevos revueltos » Coliflor » Tomate y olivas » Yogur 	5 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín natural con picatostes » Jamoncitos de pollo en salsa » Jamoncitos de pollo con miel y mostaza » Patata y cebolla » Lechuga y maíz » Fruta
2	8 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas » Gallo San Pedro al horno encebollado con patatas panaderas » Gallo San Pedro marinera » Verduras salteadas » Lechuga y zanahoria » Fruta 	9 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Arroz integral al curry con verduritas » Revuelto con queso » Tortilla de bacon » Calabacín » Ensalada de lechuga, tomate y remolacha » Fruta 	10 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones con tomate » Caballa al horno » Caballa en papillote con puerro, zanahoria y cebolla » Guisantes » Lechuga y olivas » Fruta 	11 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Brócoli rehogado » Pollo a la naranja » Pollo asado » Con arroz pilaf » Lechuga, maíz y zanahoria » Yogur 	12 de mayo SAN ISIDRO <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Fruta
3	15 de mayo FESTIVO	16 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes con jamón » Albóndigas a la napolitana » Albóndigas en salsa española » Patatas dado con ajilimojí de oliva » Ensalada de lechuga, remolacha y atún » Fruta 	17 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Alubias pintas estofadas » Tortilla de patatas » Pastel de huevo y puerro » Calabaza asada » Ensalada de lechuga, cebolla y tomate » Fruta 	18 de mayo JORNADA POLINESIA <ul style="list-style-type: none"> » Sapa Suí (fideos con verduras y soja) » Pollo al estilo polinesio » Lombarda rehogada » Ensalada tiki » Yogur 	19 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensaladilla olivier (Patata, atún, huevo, aceituna y mayonesa) » Abadejo al horno » Filete de abadejo en salsa » Verduras al pesto » Lechuga y pepino » Fruta
4	22 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas con verduras » Canelones rellenos de atún en salsa » Pastel de pescado (Fisher man atún) » Ratatouille » Ensalada mixta » Fruta 	23 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Patatas a la riojana » Huevos rotos con calabacín y bacon » Revuelto aragonés con huevo jamón, patata y pimiento verde » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y patata) » Lechuga y judía brote » Fruta 	24 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Espaguetis al ajillo » Cazuela de dados de rape con verduras » Dados de rape en salsa » Zanahorias con eneldo » Ensalada de lechuga, remolacha y maíz » Fruta 	25 de mayo FLAVOURS OF THE WORLD: ÁFRICA <ul style="list-style-type: none"> » Tabulé de garbanzos con couscous, tomate y aceitunas negras » Nyama choma de pollo » Coliflor a la boer » Salata Baladi (ensalada egipcia de tomate, pepino, cebolla y pimiento) » Yogur 	26 de mayo DÍA SIN GLUTEN <ul style="list-style-type: none"> » Arroz a la cazuela con verduras » Hamburguesa de pavo con crema de queso » Hamburguesa mixta al horno con bresa de pimiento y cebolla » Calabacín » Lechuga y piña » Fruta
5	29 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Vichychoise » Ragout de cerdo estofado » Magro con tomate » Patata asada » Lechuga, tomate y olivas » Fruta 	30 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Ensalada de pasta (zanahoria, maíz y aceituna verde) » Albóndigas de merluza en salsa » Albóndigas de merluza jardinera » Verduras gratinadas » Lechuga y tomate » Fruta 	31 de mayo <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Fruta 	1 de junio	2 de junio

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

MAYO / 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	1 de mayo FESTIVO	2 de mayo FESTIVO	3 de mayo » Crema de maíz » Ensaladilla de merluza y aguacate	4 de mayo » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado	5 de mayo » Laco asado con hierbas con berenjenas asadas al parmesano y pomodoro
2	8 de mayo » Crema de brócoli » Alitas de pollo al horno con miel y naranja	9 de mayo » Pescado azul al horno con pancakes de patata rallada y verduritas	10 de mayo » Judías verdes con gulas y gambas » Ensalada de huevo	11 de mayo » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria	12 de mayo » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana
3	15 de mayo FESTIVO	16 de mayo » Crema de hortalizas » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso	17 de mayo » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	18 de mayo » Lomo asado con manzana » Ruccula y canónigos	19 de mayo » Pollo a la plancha » Arroz integral con crema de remolacha y queso ahumado
4	22 de mayo » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor	23 de mayo » Chuleta de aguja de cerdo » Puré de guisantes y mantequilla	24 de mayo » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino, feta, menta y manzana	25 de mayo » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Patatas asadas	26 de mayo » Pastel de patatas, soja texturizada y verduritas gratinado con parmesano » Ensalada de cherrys y eneldo
5	29 de mayo » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	30 de mayo » Pechuga de pavo a la plancha con setas, trigueros y bimi salteados » Ensalada de hinojo, manzana y queso de cabra	31 de mayo » Espinacas a la crema con huevos escalfados » Ensalada de atún y encurtidos	1 de junio	2 de junio

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



MONTHLY Menu

MAY / 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.

Semana	LUNES	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	May 1st HOLIDAY		May 2nd HOLIDAY		May 3rd » Paella with pork loin » Baked turkey & cheese 'San Jacobo' » Mixed vegetables » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit	Cal 873 kcal Prot 8 g H.C. 52 g Lip. 37 g G. 6 g	May 4th » White beans stewed with "chistorra" sausage » Eggs stuffed with tuna and tomato » Cauliflower » Tomato and olives » Yoghurt	Cal 701 kcal Prot 23 g H.C. 30 g Lip. 42 g G. 11 g	May 5th » Cream of courgette soup with croutons » Chicken drumsticks in sauce » Potato and onion » Lettuce and sweetcorn » Fruit	Cal 694 kcal Prot 22 g H.C. 36 g Lip. 39 g G. 10 g
2	May 8th » Lentil stew » Baked John Dory with onions and boulangère potatoes » Sautéed vegetables » Lettuce and grated carrot » Fruit	Cal 761 kcal Prot 19 g H.C. 38 g Lip. 38 g G. 6 g	May 9th » Curried wholegrain rice with vegetables » Scrambled eggs with cheese » Courgettes » Lettuce, tomato and beetroot salad » Fruit	Cal 745 kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 41 g G. 10 g	May 10th » Macaroni with tomato sauce » Baked mackerel fillet » Peas » Lettuce and olives » Fruit	Cal 793 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 39 g G. 8 g	May 11th » Sautéed broccoli » Chicken à l'orange with pilau rice » Lettuce, sweetcorn and carrot » Yoghurt	Cal 653 kcal Prot 19 g H.C. 37 g Lip. 41 g G. 9 g	May 12th <u>SAN ISIDRO</u> » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 642 kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g
3	May 15th HOLIDAY		May 16th » Green beans with ham » Neapolitan meatballs » Diced potatoes with olive "ajillojíllito" vinaigrette » Fruit	Cal 720 kcal Prot 13 g H.C. 49 g Lip. 36 g G. 5 g	May 17th » Red kidney bean stew » Spanish omelette » Roast pumpkin » Lettuce, onion and tomato salad » Fruit	Cal 798 kcal Prot 13 g H.C. 32 g Lip. 49 g G. 8 g	May 18th » Sapa sui (noodles with vegetables and soy sauce) » Polynesian chicken » Sautéed red cabbage » Tiki salad » Yoghurt	Cal 756 kcal Prot 21 g H.C. 39 g Lip. 38 g G. 13 g	May 19th » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise) » Baked haddock » Vegetables with pesto sauce » Lettuce and cucumber » Fruit	Cal 546 kcal Prot 19 g H.C. 32 g Lip. 46 g G. 7 g
4	May 22nd » Lentils with vegetables » Tuna cannelloni » Ratatouille » Mixed salad » Fruit	Cal 814 kcal Prot 16 g H.C. 45 g Lip. 34 g G. 7 g	May 23rd » Rioja-style potato stew (with chorizo sausage and red peppers) » Fried eggs with courgette and bacon » Tricolour vegetables (broccoli, carrot and potato) » Lettuce and mung bean shoots » Fruit	Cal 676 kcal Prot 13 g H.C. 36 g Lip. 48 g G. 13 g	May 24th » Spaghetti with garlic » Diced monkfish casserole with vegetables » Carrots with dill » Lettuce, beetroot and sweetcorn salad » Fruit	Cal 645 kcal Prot 16 g H.C. 53 g Lip. 28 g G. 4 g	May 25th <u>FLAVOURS OF THE WORLD: ÁFRICA</u> » Chickpea tabbouleh with couscous, tomato and black olives » Nyama choma chicken » Boer-style cauliflower » Salata Baladi (Egyptian tomato, cucumber, onion and pepper salad) » Yoghurt	Cal 804 kcal Prot 21 g H.C. 28 g Lip. 48 g G. 14 g	May 26th » Rice with vegetables » Turkey burger with cream cheese » Courgettes » Lettuce and pineapple » Fruit	Cal 736 kcal Prot 13 g H.C. 52 g Lip. 33 g G. 6 g
5	May 29th » Vichyssoise » Pork ragout » Baked potato » Lettuce, tomato and olives » Fruit	Cal 588 kcal Prot 21 g H.C. 37 g Lip. 40 g G. 9 g	May 30th » Pasta salad (carrots, sweetcorn and green olives) » Hake meatballs in sauce » Vegetables au gratin » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 783 kcal Prot 14 g H.C. 51 g Lip. 31 g G. 6 g	May 31st » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 642 kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	June 1st		June 2nd	

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.: 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

MAY / 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.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	May 1st HOLIDAY	May 2nd HOLIDAY	May 3rd » Paella with pork loin » Baked turkey & cheese 'San Jacobo' » Breaded chicken fillet » Mixed vegetables » Grated carrot, olives and sweetcorn » Fruit	May 4th » White beans stewed with "chistorra" sausage » Eggs stuffed with tuna and tomato » Scrambled eggs » Cauliflower » Tomato and olives » Yoghurt	May 5th » Cream of courgette soup with croutons » Chicken drumsticks in sauce » Chicken drumsticks with honey and mustard » Potato and onion » Lettuce and sweetcorn » Fruit
2	May 8th » Lentil stew » Baked John Dory with onions and boulangère potatoes » John Dory à la marinière » Sautéed vegetables » Lettuce and grated carrot » Fruit	May 9th » Curried wholegrain rice with vegetables » Scrambled eggs with cheese » Courgettes » Bacon omelette » Lettuce, tomato and beetroot salad » Fruit	May 10th » Macaroni with tomato sauce » Baked mackerel fillet » Mackerel baked in foil with leek, carrot and onion » Peas » Lettuce and olives » Fruit	May 11th » Sautéed broccoli » Chicken à l'orange » Roast chicken with pilau rice » Lettuce, sweetcorn and carrot » Yoghurt	May 12th SAN ISIDRO » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit
3	May 15th HOLIDAY	May 16th » Green beans with ham » Neapolitan meatballs » Meatballs in Spanish sauce » Diced potatoes with olive "ajílimójili" vinaigrette » Fruit	May 17th » Red kidney bean stew » Spanish omelette » Egg and leek loaf » Roast pumpkin » Lettuce, onion and tomato salad » Fruit	May 18th » Sapa sui (noodles with vegetables and soy sauce) » Polynesian chicken » Sautéed red cabbage » Tiki salad » Yoghurt	May 19th » Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise) » Baked haddock » Haddock fillet in sauce » Vegetables with pesto sauce » Lettuce and cucumber » Fruit
4	May 22nd » Lentils with vegetables » Tuna cannelloni » Fisherman's pie » Ratatouille » Mixed salad » Fruit	May 23rd » Rioja-style potato stew (with chorizo sausage and red peppers) » Fried eggs with courgette and bacon » Aragonesse-style scrambled eggs with ham, potato and green peppers » Tricolour vegetables (broccoli, carrot and potato) » Lettuce and mung bean shoots » Fruit	May 24th » Spaghetti with garlic » Diced monkfish casserole with vegetables » Diced monkfish in sauce » Carrots with dill » Lettuce, beetroot and sweetcorn salad » Fruit	May 25th FLAVOURS OF THE WORLD: ÁFRICA » Chickpea tabbouleh with couscous, tomato and black olives » Nyama choma chicken » Boer-style cauliflower » Salata Baladi (Egyptian tomato, cucumber, onion and pepper salad) » Yoghurt	May 26th » Rice with vegetables » Turkey burger with cream cheese » Oven-baked mixed hamburger with diced pepper and onion garnish » Courgettes » Lettuce and pineapple » Fruit
5	May 29th » Vichyssoise » Pork ragout » Pork in tomato sauce » Baked potato » Lettuce, tomato and olives » Fruit	May 30th » Pasta salad (carrots, sweetcorn and green olives) » Hake meatballs in sauce » Hake meatballs à la jardinière » Vegetables au gratin » Lettuce and tomato » Fruit	May 31st » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	June 1st	June 2nd

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.: 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

MAY / 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.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	May 1st HOLIDAY	May 2nd HOLIDAY	May 3rd » Cream of sweetcorn soup » Hake and avocado diced vegetable salad	May 4th » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli	May 5th » Roast gammon with herbs » Roasted aubergines with parmesan cheese and tomato
2	May 8th » Cream of broccoli soup » Oven-baked chicken wings with honey and orange	May 9th » Oven-baked oily fish with grated potato and mixed vegetable pancakes	May 10th » Green beans with "gulas" and prawns » Egg salad	May 11th » Vegetable and veal moussaka » Spinach and carrot salad	May 12th » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw
3	May 15th HOLIDAY	May 16th » Cream of vegetable soup » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce	May 17th » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing	May 18th » Roast pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce	May 19th » Grilled chicken » Wholegrain rice with creamed beetroot and smoked cheese
4	May 22nd » Green beans with a bolognaise sauce and boiled rice » Multicolour salad	May 23rd » Pork-rib cutlet » Pea and butter purée	May 24th » Roasted vegetable omelette » Cucumber, feta cheese, mint and apple salad	May 25th » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Baked potatoes	May 26th » Potato, texturised soya and diced vegetable loaf with Parmesan cheese au gratin » Cherry tomato and dill salad
5	May 29th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad	May 30th » Grilled turkey breast with sautéed wild mushrooms, asparagus and purple sprouting broccoli » Fennel, apple and goat's cheese salad	May 31st » Creamed spinach with poached eggs » Tuna and pickle salad	June 1st	June 2nd

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