

# NUTRITIP MAYO / 2023

## MENÚ (ENA)

### 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
	QUESOS (20g) 200mg
	YOGUR (125g) 188mg

##### MAGNESIO DDR: 400mg

	ALMENDRAS (30g) 80mg
	VEG. VERDES (100g) 100-150mg
	ALUBIAS (100g) 150mg
	ANACARDO (30g) 200mg
	AVENA (80g) 110mg
	SEMILLAS (30g) 80mg
	CACAO PURO (10g) 50mg
	HOJAS VERDES (50g) 40mg
	ALUBIAS (100g) 180mg

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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



# MENÚ Mensual

# MAYO / 2023

## PURÉS / PURES

- » 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>1 de mayo</b>  <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		<b>2 de mayo</b>  <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		<b>3 de mayo</b>  » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,21 g H.C. 27,29 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g	<b>4 de mayo</b>  » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 10,94 g H.C. 27,24 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	<b>5 de mayo</b>  » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,37 g H.C. 27,29 g Lip. 1,27 g G. 5,56 g
2	<b>8 de mayo</b>  » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,37 g H.C. 27,29 g Lip. 1,27 g G. 5,56 g	<b>9 de mayo</b>  » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,07 g H.C. 27,29 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	<b>10 de mayo</b>  » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 10,94 g H.C. 27,29 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	<b>11 de mayo</b>  » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,37 g H.C. 27,29 g Lip. 1,27 g G. 5,56 g	<b>12 de mayo</b>  » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,21 g H.C. 27,29 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
3	<b>15 de mayo</b>  <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		<b>16 de mayo</b>  » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,37 g H.C. 27,29 g Lip. 1,27 g G. 5,56 g	<b>17 de mayo</b>  » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,21 g H.C. 27,29 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g	<b>18 de mayo</b>  » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 10,94 g H.C. 27,29 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	<b>19 de mayo</b>  » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,37 g H.C. 27,29 g Lip. 1,27 g G. 5,56 g
4	<b>22 de mayo</b>  » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,37 g H.C. 27,29 g Lip. 1,27 g G. 5,56 g	<b>23 de mayo</b>  » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,07 g H.C. 27,29 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	<b>24 de mayo</b>  » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 10,94 g H.C. 27,29 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	<b>25 de mayo</b>  » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,37 g H.C. 27,29 g Lip. 1,27 g G. 5,56 g	<b>26 de mayo</b>  » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,21 g H.C. 27,29 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
5	<b>29 de mayo</b>  » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 10,94 g H.C. 27,29 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	<b>30 de mayo</b>  » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,37 g H.C. 27,29 g Lip. 1,27 g G. 5,56 g	<b>31 de mayo</b>  » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,21 g H.C. 27,29 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g	<b>1 de junio</b>		<b>2 de junio</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

# MAYO / 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>1 de mayo</b>  <b>FESTIVO</b>		<b>2 de mayo</b>  <b>FESTIVO</b>		<b>3 de mayo</b> » Paella de verduras » Tortilla de patata » Calabacín salteado » Fruta y pan	Cal 404 Kcal Prot 10,84 g H.C. 64,17 g Lip. 0,57 g G. 13,06 g	<b>4 de mayo</b> » Sopa de cocido » Complemento de cocido » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan	Cal 498 Kcal Prot 55,56 g H.C. 24,70 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	<b>5 de mayo</b> » Macarrones int. con tomate » Merluza asada » Lechuga con remolacha » Fruta y pan	Cal 387 Kcal Prot 18,88 g H.C. 51,96 g Lip. 0,25 g G. 9,25 g
2	<b>8 de mayo</b> » Crema de calabacín » Hamburguesa de ternera a la plancha » Patata asada » Yogur ecológico y pan	Cal 368 Kcal Prot 14,21 g H.C. 39,83 g Lip. 5,13 g G. 16,75 g	<b>9 de mayo</b> » Arroz con pollo » Merluza al horno » Lechuga c/zanahoria » Fruta y pan	Cal 414 Kcal Prot 20,58 g H.C. 57,99 g Lip. 0,31 g G. 10,00 g	<b>10 de mayo</b> » Sopa de estrellas » Pollo asado » Patatas fritas » Fruta y pan	Cal 472 Kcal Prot 36,86 g H.C. 50,45 g Lip. 2,34 g G. 13,25 g	<b>11 de mayo</b> » Alubias blancas eco con verduras » Tortilla francesa » Lechuga con tomate » Fruta y pan	Cal 360 Kcal Prot 16,38 g H.C. 42,94 g Lip. 0,32 g G. 12,81 g	<b>12 de mayo</b> » Macarrones int. con pavo » Merluza a la plancha » Verduras salteadas » Fruta y pan	Cal 360 Kcal Prot 19,08 g H.C. 51,78 g Lip. 0,31 g G. 7,38 g
3	<b>15 de mayo</b>  <b>FESTIVO</b>		<b>16 de mayo</b> » Macarrones int. con tomate » Tortilla francesa con queso » Lechuga con maíz » Fruta y pan	Cal 416 Kcal Prot 15,18 g H.C. 52,53 g Lip. 1,20 g G. 15,15 g	<b>17 de mayo</b> » Crema de verduras » Cinta de lomo a la plancha » Patata cuadro » Fruta y pan	Cal 344 Kcal Prot 15,34 g H.C. 39,04 g Lip. 1,78 g G. 12,51 g	<b>18 de mayo</b> » Sopa de cocido » Complemento de cocido » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	<b>19 de mayo</b> » Patatas guisadas con verduras » Merluza al horno » Pisto de verduras » Fruta y pan	Cal 267 Kcal Prot 14,90 g H.C. 35,70 g Lip. 0,25 g G. 6,76 g
4	<b>22 de mayo</b> » Arroz con tomate » Albóndigas de carne guisadas » Patata cuadro » Yogur ecológico y pan	Cal 510 Kcal Prot 15,98 g H.C. 70,45 g Lip. 5,00 g G. 18,99 g	<b>23 de mayo</b> » Alubias pintas guisadas con verduras » Tortilla francesa » Lechuga con aceitunas » Fruta y pan	Cal 373 Kcal Prot 16,85 g H.C. 40,08 g Lip. 0,42 g G. 13,39 g	<b>24 de mayo</b> » Sopa de pollo » Ragout de ternera en salsa » Guisantes rehogados » Fruta y pan	Cal 354 Kcal Prot 24,11 g H.C. 45,95 g Lip. 0,56 g G. 15,22 g	<b>25 de mayo</b> » Garbanzos eco guisados con verduras » Jamoncitos de pollo asado » Lechuga con tomate » Fruta y pan	Cal 456 Kcal Prot 29,66 g H.C. 46,89 g Lip. 1,36 g G. 14,44 g	<b>26 de mayo</b> » Fideua de verduras » Merluza al horno » Patata panadera » Fruta y pan	Cal 394 Kcal Prot 19,69 g H.C. 63,15 g Lip. 0,55 g G. 6,71 g
5	<b>29 de mayo</b> » Lentejas eco con verduras » Ragout de pavo » Zanahoria salteada » Yogur ecológico y pan	Cal 404 Kcal Prot 46,78 g H.C. 28,07 g Lip. 1,25 g G. 11,21 g	<b>30 de mayo</b> » Patatas guisadas con verduras » Merluza a la plancha » Lechuga con remolacha » Fruta y pan	Cal 289 Kcal Prot 14,50 g H.C. 35,02 g Lip. 0,25 g G. 8,06 g	<b>31 de mayo</b> » Sopa de cocido » Complemento de cocido » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	<b>1 de junio</b>		<b>2 de junio</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



### FOR STRONG BONES...

#### DO WE ONLY NEED MILK?



##### BASIC TRAINING

WALKING, MOBILITY, STRENGTHENING BASIC AND DIRECTED MOVEMENTS



##### STRENGTH AND IMPACT TRAINING

PROGRESSIVE HIGH RESISTANCE TRAINING (WEIGHTS), JUMPING, SKIPPING, RUNNING, etc.



##### SUFFICIENT ENERGY AND PROTEIN INTAKE

TO SUIT OUR OWN CONDITIONS



##### GOOD VITAMIN D STATUS

WALKING + DAILY EXPOSURE TO THE SUN (20-30 MINS.)  
SUN PROTECTION ONLY DURING MONTHS AND HOURS WHEN SUN'S RAYS ARE STRONGEST



##### SUFFICIENT INTAKE OF CALCIUM AND MAGNESIUM

WE FIND THEM IN FOODS LIKE ...



##### CALCIUM DRD: 1000mg



**SARDINES (90g)**  
250mg

DRD: 1000mg

##### MAGNESIUM DRD: 400mg

##### MAGNESIUM DRD: 400mg



**CASHEWS (30g)**  
200mg

DRD: 400mg



**PURE COCOA (10g)**  
50mg

DRD: 400mg

##### CHEESE (20g)

200mg

##### OATS (80g)

110mg

##### GREEN LEAVES (50g)

40mg

##### SEEDS (30g)

80mg

##### BEANS (100G)

180mg

##### BEANS (100G)

180mg

##### BEANS (100G)

180mg

##### BEANS (100G)

180mg

In collaboration with [colegiosaludable.com](http://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



Conde de Orgaz

Brains International School

Calle Frasquelo, 2,

28043 Madrid

Tlf.: 913 88 93 55

**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

 COMPASS  
GROUP



# MONTHLY Menu

# MAY / 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	<b>May 1st</b>  <b>HOLIDAY</b>		<b>May 2nd</b>  <b>HOLIDAY</b>		<b>May 3rd</b>  » Vegetable Paella » Spanish omelette » Sauteed zucchini » Fruit and bread	Cal 404 Kcal Prot 10,84 g H.C. 64,17 g Lip. 0,57 g G. 13,06 g	<b>May 4th</b>  » Stew soup » Madrid stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 498 Kcal Prot 55,56 g H.C. 24,70 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	<b>May 5th</b>  » Macaroni with tomato sauce » Baked hake » Beet salad » Fruit and bread	Cal 387 Kcal Prot 18,88 g H.C. 51,96 g Lip. 0,25 g G. 9,25 g
2	<b>May 8th</b>  » Zucchini cream » Grilled burger meat » Baked potatoes » Yoghurt and bread	Cal 368 Kcal Prot 14,21 g H.C. 39,83 g Lip. 5,13 g G. 16,75 g	<b>May 9th</b>  » Rice with chicken » Baked hake » Carrot salad » Fruit and bread	Cal 414 Kcal Prot 20,58 g H.C. 57,99 g Lip. 0,31 g G. 10,00 g	<b>May 10th</b>  » Star soup » Roast chicken » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 472 Kcal Prot 36,86 g H.C. 50,45 g Lip. 2,34 g G. 13,25 g	<b>May 11th</b>  » ECO White beans with vegetables » French omelette » Tomato salad » Fruit and bread	Cal 360 Kcal Prot 16,38 g H.C. 42,94 g Lip. 0,32 g G. 12,81 g	<b>May 12th</b>  » Macaroni with turkey and tomato sauce » Grilled Hake » Sauteed vegetables » Fruit and bread	Cal 360 Kcal Prot 19,08 g H.C. 51,78 g Lip. 0,31 g G. 7,38 g
3	<b>May 15th</b>  <b>HOLIDAY</b>		<b>May 16th</b>  » Macaroni with tomato sauce » French omelette with cheese » Sweet corn salad » Fruit and bread	Cal 416 Kcal Prot 15,18 g H.C. 52,53 g Lip. 1,20 g G. 15,15 g	<b>May 17th</b>  » Vegetable cream » Loin ribbon » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 344 Kcal Prot 15,34 g H.C. 39,04 g Lip. 1,78 g G. 12,51 g	<b>May 18th</b>  » Stew soup » Madrid stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	<b>May 19th</b>  » Stewed potatoes with vegetables » Baked hake » Vegetable ratatouille » Fruit and bread	Cal 267 Kcal Prot 14,90 g H.C. 35,70 g Lip. 0,25 g G. 6,76 g
4	<b>May 22nd</b>  » Rice with tomato » Meatballs stewed with vegetables » Fried potatoes » Yoghurt and bread	Cal 510 Kcal Prot 15,98 g H.C. 70,45 g Lip. 5,00 g G. 18,99 g	<b>May 23rd</b>  » Pinto beans stewed with vegetables » French omelette » Olives salad » Fruit and bread	Cal 373 Kcal Prot 16,85 g H.C. 40,08 g Lip. 0,42 g G. 13,39 g	<b>May 24th</b>  » Ham soup with chicken » Beef ragout with vegetables » Sauteed greenpeas » Fruit and bread	Cal 354 Kcal Prot 24,11 g H.C. 45,95 g Lip. 0,56 g G. 15,22 g	<b>May 25th</b>  » Chickpea stew with vegetables » Roasted chicken ham » Tomato salad » Fruit and bread	Cal 456 Kcal Prot 29,66 g H.C. 46,89 g Lip. 1,36 g G. 14,44 g	<b>May 26th</b>  » Vegetable's Noodles Paella » Baked hake » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 394 Kcal Prot 19,69 g H.C. 63,15 g Lip. 0,55 g G. 6,71 g
5	<b>May 29th</b>  » Lentils stew with vegetables » Turkey Ragout » Sauteed carrot » Yoghurt and bread	Cal 404 Kcal Prot 46,78 g H.C. 28,07 g Lip. 1,25 g G. 11,21 g	<b>May 30th</b>  » Stewed potatoes with vegetables » Grilled Hake » Beet salad » Fruit and bread	Cal 289 Kcal Prot 14,50 g H.C. 35,02 g Lip. 0,25 g G. 8,06 g	<b>May 31st</b>  » Stew soup » Madrid stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	<b>June 1st</b>		<b>June 2nd</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