

# NUTRITIP JUNIO / 2023



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## MENÚ (ENA)

### Si hemos comido

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 Mª 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

# JUNIO / 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	<b>29 de mayo</b>		<b>30 de mayo</b>		<b>31 de mayo</b>		<b>1 de junio</b>		<b>2 de junio</b>	
2	<b>5 de junio</b> » Espaguetis salteados con verduras » Pollo asado a la provenzal Tomate asado con hierbas Ensalada de remolacha Fruta	Cal 753 kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 38 g G. 8 g	<b>6 de junio</b> » Ensalada campera (patata, tomate, pimiento rojo, aceituna, huevo y atún) » Merluza en salsa verde » Zanahorias al eneldo » Fruta	Cal 510 kcal Prot 18 g H.C. 48 g Lip. 30 g G. 5 g	<b>7 de junio</b> » Brócoli rehogado » Lomo adobado al horno » Patata al vapor » Lechuga y judía brote » Fruta	Cal 480 kcal Prot 22 g H.C. 36 g Lip. 38 g G. 8 g	<b>8 de junio</b> » Arroz con tomate » Suquet de dados de rape » Coliflor » Lechuga y apio » Yogur	Cal 685 kcal Prot 18 g H.C. 52 g Lip. 29 g G. 6 g	<b>9 de junio</b> » Lentejas estofadas » Tortilla de patata » Pisto manchego » Lechuga y pepino » Fruta	Cal 781 kcal Prot 15 g H.C. 36 g Lip. 45 g G. 7 g
3	<b>12 de junio</b> » Verdura tricolor(brócoli, zanahoria y patata) » Albóndigas a la jardinera » Arroz blanco salteado con ajo y perejil » Ensalada de espinacas, tomate y manzana » Fruta	Cal 709 kcal Prot 13 g H.C. 43 g Lip. 41 g G. 11 g	<b>13 de junio</b> » Ensalada de pasta tropical con salsa rosa » Caballa al horno » Gazpacho » Fruta	Cal 828 kcal Prot 16 g H.C. 41 g Lip. 41 g G. 8 g	<b>14 de junio</b> » Ensalada de garbanzos » Pollo al ajillo » Verduras asadas al pesto » Fruta	Cal 700 kcal Prot 22 g H.C. 35 g Lip. 38 g G. 8 g	<b>15 de junio</b> » Paella Mixta » Filete de abadejo en salsa » Menestra » Ensalada verde » Yogur	Cal 763 kcal Prot 20 g H.C. 45 g Lip. 33 g G. 7 g	<b>16 de junio</b> » Alubias blancas estofadas a la casera » Huevos rellenos » Acelgas rehogadas » Ensalada de tomate y pepino » Fruta	Cal 829 kcal Prot 16 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 10 g
4	<b>19 de junio</b> » Ensaladilla olivier (ensaladilla atún, huevo, aceitunas y mayonesa) » Gallo San Pedro Marinera Pimiento asado Fruta	Cal 530 kcal Prot 21 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 7 g	<b>20 de junio</b> <b>FLAVOURS DÍA DEL REFUGIADO</b> » Cous cous con verduras (pimientos, calabacín y zanahoria verde y zanahoria) » Pollo bereber » Verduras asadas » Lechuga y olivas » Fruta	748 kcal 17 g 38 g 43 g 9 g	<b>21 de junio</b> » Lentejas guisadas con zanahoria » Huevos revueltos » Espinacas salteadas » Tomate y orégano » Fruta	Cal 646 kcal Prot 18 g H.C. 39 g Lip. 37 g G. 7 g	<b>22 de junio</b> » Crema de verduras (judía verde, patata, zanahoria y guisantes) » Lomo de sajonia » Ensalada variada » Yogur	Cal 637 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 42 g G. 11 g	<b>23 de junio</b> » Coditos con salsa de tomate y chorizo » Albóndigas en salsa » Helado	Cal 1109 kcal Prot 16 g H.C. 38 g Lip. 45 g G. 12 g

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

# JUNIO / 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	<b>29 de mayo</b>	<b>30 de mayo</b>	<b>31 de mayo</b>	<b>1 de junio</b>	<b>2 de junio</b>
2	<b>5 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espaguetis salteados con verduras</li> <li>» Pollo asado a la provenzal</li> <li>» Alitas de pollo barbacoa</li> <li>» Tomate asado con hierbas</li> <li>» Ensalada de remolacha</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>6 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada campera (patata, tomate, pimiento rojo, aceituna, huevo y atún)</li> <li>» Merluza en salsa verde</li> <li>» Merluza al horno al estilo Cajún</li> <li>» Zanahorias al eneldo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>7 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Brócoli rehogado</li> <li>» Lomo adobado al horno</li> <li>» Lomo asado con pera y punto de curry</li> <li>» Patata al vapor</li> <li>» Lechuga y judía brote</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>8 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Suquet de dados de rape</li> <li>» Dados de rape en salsa teriyaki</li> <li>» Coliflor</li> <li>» Lechuga y apio</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>9 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas estofadas</li> <li>» Tortilla de patata</li> <li>» Huevos revueltos con longaniza</li> <li>» Pisto manchego</li> <li>» Lechuga y pepino</li> <li>» Fruta</li> </ul>
3	<b>12 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Verdura tricolor (brócoli, zanahoria y patata)</li> <li>» Albóndigas a la jardinera</li> <li>» Albóndigas a la napolitana</li> <li>» Arroz blanco salteado con ajo y perejil</li> <li>» Ensalada de espinacas, tomate y manzana</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>13 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de pasta tropical con salsa rosa</li> <li>» Caballa al horno</li> <li>» Caballa al limón</li> <li>» Gazpacho</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>14 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de garbanzos</li> <li>» Pollo al ajillo</li> <li>» Pollo agríduelce</li> <li>» Verduras asadas al pesto</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>15 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella Mixta</li> <li>» Filete de abadejo en salsa</li> <li>» Abadejo a la bilbaina</li> <li>» Menestra</li> <li>» Ensalada verde</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>16 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas estofadas a la casera</li> <li>» Huevos rellenos con atún y mayonesa</li> <li>» Revuelto de queso</li> <li>» Acelgas rehogadas</li> <li>» Ensalada de tomate y pepino</li> <li>» Fruta</li> </ul>
4	<b>19 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensaladilla olivier (ensaladilla atún, huevo, aceitunas y mayonesa)</li> <li>» Gallo San Pedro Marinera</li> <li>» Gallo San Pedro en salsa verde</li> <li>» Pimiento asado</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>20 de junio</b> <p><i>FLAVOURS DÍA DEL REFUGIADO</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cous cous con verduras (pimientos, calabacín y zanahoria verde y zanahoria)</li> <li>» Pollo bereber</li> <li>» Verduras asadas</li> <li>» Lechuga y olivas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>21 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas guisadas con zanahoria</li> <li>» Huevos revueltos</li> <li>» Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla</li> <li>» Espinacas salteadas</li> <li>» Tomate y orégano</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>22 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras (judía verde, patata, zanahoria y guisantes)</li> <li>» Lomo de sajonia</li> <li>» Lomo de sajonia a la miel</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>23 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Coditos con salsa de tomate y chorizo</li> <li>» Albóndigas en salsa</li> <li>» Helado</li> </ul>

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

JUNIO / 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	<b>29 de mayo</b>	<b>30 de mayo</b>	<b>31 de mayo</b>	<b>1 de junio</b> » Salmón y salsa tártrara de tahine » Pepino marinado con soja, aceite de sésamo y jugo de jengibre fresco	<b>2 de junio</b> » Escalopines de cerdo Marsala con setas » Puré de boniato asado
2	<b>5 de junio</b> » Salchichas de pollo caseras » Crema de calabacín y queso brie	<b>6 de junio</b> » Saams de carne picada » Tomates asados	<b>7 de junio</b> » Lasaña de calabacín y merluza » Veduras al vapor	<b>8 de junio</b> » Nachos con soja texturizada y alubia roja » Guacamole y pico de apio	<b>9 de junio</b> » Sopa de pescado con huevo escalfado » Ensalada aliñada con hummus
3	<b>12 de junio</b> » Seitán con salsa de tomate y cherrys asados » Puré de patata	<b>13 de junio</b> » Judías verdes bolognesa » Crema de calabaza	<b>14 de junio</b> » Cerdo asado con verduras » Ceviche de hortalizas	<b>15 de junio</b> » Wok de langostinos y brócoli » Ensalada de pollo y maíz	<b>16 de junio</b> » Filetes rusos de pavo » Ensalada de col
4	<b>19 de junio</b> » Quesadillas con carne picada » Pipirrana de pimientos tres colores	<b>20 de junio</b> » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de canónigos y patata cocida	<b>21 de junio</b> » Cerdo asado con verduras » Ensalada de arroz integral	<b>22 de junio</b> » Tacos de pescado rebozado con crema de aguacate y brócoli » Ensalada multicolor	<b>23 de junio</b> » Huevos rellenos de sardinillas » Ensalada de zanahoria fresca rallada

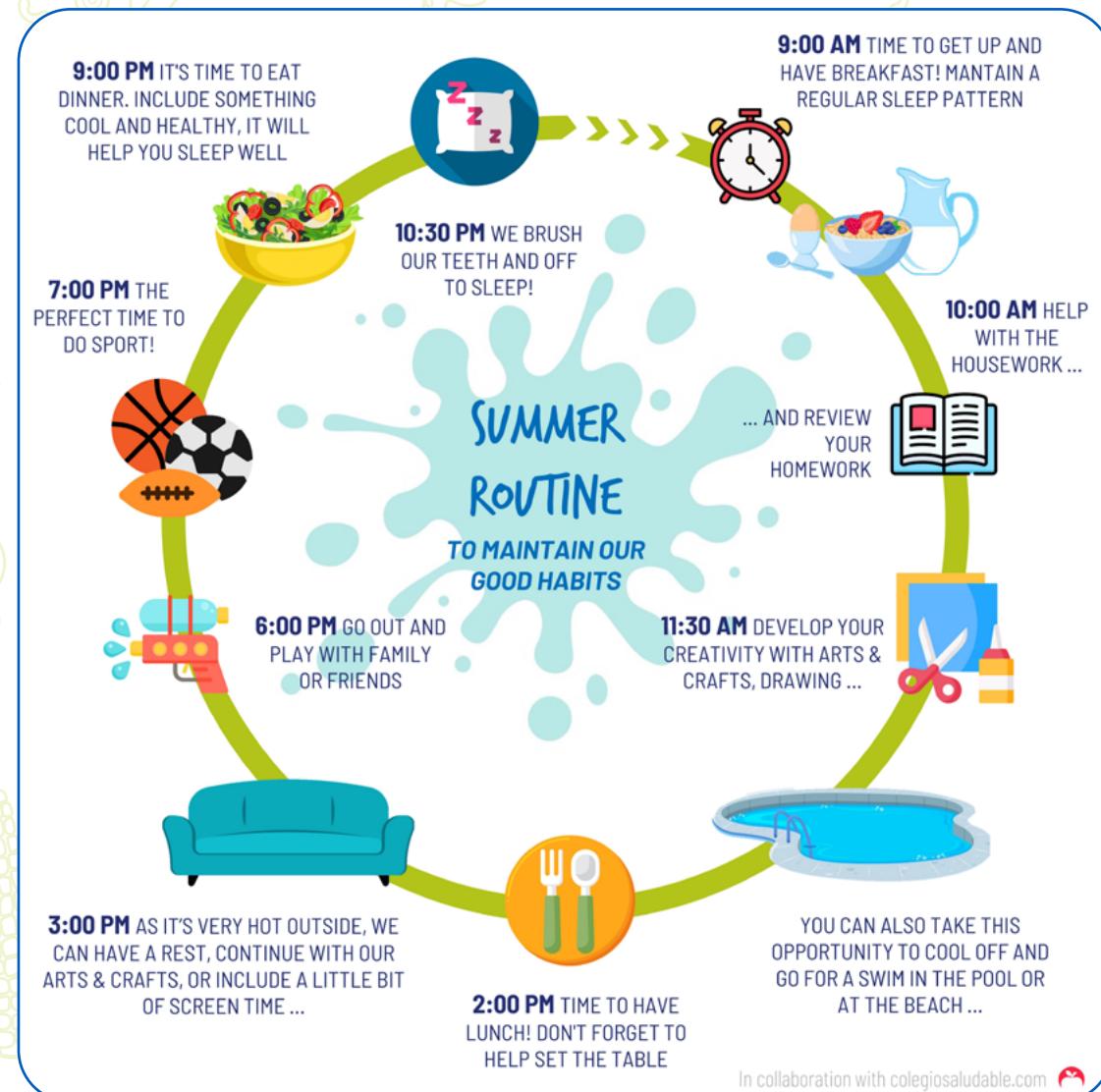
Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

# NUTRITIP JUNE / 2023



## DINNER MENU

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 Mª Lombillo

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains Mª Lombillo



# MONTHLY Menu

# JUNE / 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	May 29th		May 30th		May 31st		June 1st	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Chinese rice (carrots, sweetcorn and peas)</li> <li>» Scrambled eggs with tuna</li> <li>» Roasted courgettes</li> <li>» Lettuce and asparagus</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 725 kcal Prot 15 g H.C. 42 g Lip. 41 g G. 9 g	June 2nd <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sautéed green beans</li> <li>» Hamburger with all the trimmings</li> <li>» Small glass of "salmorejo" (chilled tomato and bread soup)</li> <li>» Mixed salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 864 kcal Prot 11 g H.C. 35 g Lip. 51 g G. 12 g
2	June 5th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Spaghetti with sautéed vegetables</li> <li>» Roast chicken Provençal</li> <li>» Roasted tomatoes with herbs</li> <li>» Beetroot salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 753 kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 38 g G. 8 g	June 6th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Country salad (potatoes, tomatoes, red peppers, olives, egg and tuna)</li> <li>» Hake in green sauce</li> <li>» Carrots with dill</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 510 kcal Prot 18 g H.C. 48 g Lip. 30 g G. 5 g	June 7th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sautéed broccoli</li> <li>» Roast marinated pork loin</li> <li>» Steamed potatoes</li> <li>» Lettuce and mung bean shoots</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 480 kcal Prot 22 g H.C. 36 g Lip. 38 g G. 8 g	June 8th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with tomato</li> <li>» Diced monkfish casserole</li> <li>» Cauliflower</li> <li>» Lettuce and celery</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 685 kcal Prot 18 g H.C. 52 g Lip. 29 g G. 6 g	June 9th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil stew</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Lettuce and cucumber</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 781 kcal Prot 15 g H.C. 36 g Lip. 45 g G. 7 g	
3	June 12th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tricolour vegetables (broccoli, carrots and potatoes)</li> <li>» Meatballs à la jardinière</li> <li>» Boiled rice sautéed with garlic and parsley</li> <li>» Spinach, tomato and apple salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 709 kcal Prot 13 g H.C. 43 g Lip. 41 g G. 11 g	June 13th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tropical pasta salad with Marie Rose sauce</li> <li>» Baked mackerel fillet "Gazpacho" (chilled tomato soup)</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 828 kcal Prot 16 g H.C. 41 g Lip. 41 g G. 8 g	June 14th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chickpea salad</li> <li>» Garlic chicken</li> <li>» Roasted vegetables with pesto sauce</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 700 kcal Prot 22 g H.C. 35 g Lip. 38 g G. 8 g	June 15th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella</li> <li>» Fillet of haddock in sauce</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Green salad</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 763 kcal Prot 20 g H.C. 45 g Lip. 33 g G. 7 g	June 16th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Haricot bean stew</li> <li>» Stuffed eggs with tuna and mayonnaise</li> <li>» Sautéed Swiss chard</li> <li>» Tomato and cucumber salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 829 kcal Prot 16 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 10 g	
4	June 19th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise)</li> <li>» John Dory à la marinière</li> <li>» Roasted peppers</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 530 kcal Prot 21 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 7 g	June 20th <ul style="list-style-type: none"> <li>» Couscous with vegetables (peppers, courgettes and carrots)</li> <li>» Berber chicken</li> <li>» Roasted vegetables</li> <li>» Lettuce and olives</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 748 kcal Prot 17 g H.C. 38 g Lip. 43 g G. 9 g	June 21st <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil and carrot stew</li> <li>» Scrambled eggs</li> <li>» Sautéed spinach and potatoes</li> <li>» Tomatoes with oregano</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 646 kcal Prot 18 g H.C. 39 g Lip. 37 g G. 7 g	June 22nd <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of vegetable soup (green beans, potatoes, carrots and peas)</li> <li>» Kassler pork loin fillet</li> <li>» Mixed salad</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 637 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 42 g G. 11 g	June 23rd <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta with tomato sauce and "chorizo" sausage</li> <li>» Meatballs in sauce</li> <li>» Ice cream</li> </ul>	Cal 1109 kcal Prot 16 g H.C. 38 g Lip. 45 g G. 12 g	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



# MONTHLY Menu

JUNE / 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	<b>May 29th</b>	<b>May 30th</b>	<b>May 31st</b>	<b>June 1st</b>	<b>June 2nd</b>
2	<b>June 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Spaghetti with sautéed vegetables</li> <li>» Roast chicken Provençal</li> <li>» Barbecued chicken wings</li> <li>» Roasted tomatoes with herbs</li> <li>» Beetroot salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Country salad (potatoes, tomatoes, red peppers, olives, egg and tuna)</li> <li>» Hake in green sauce</li> <li>» Cajun-style oven-baked hake</li> <li>» Carrots with dill</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sautéed broccoli</li> <li>» Roast marinated pork loin</li> <li>» Roast pork loin with pear and curry sauce</li> <li>» Steamed potatoes</li> <li>» Lettuce and mung bean shoots</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 8th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with tomato</li> <li>» Diced monkfish casserole</li> <li>» Diced monkfish in teriyaki sauce</li> <li>» Cauliflower</li> <li>» Lettuce and celery</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>June 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil stew</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Scrambled eggs with sausage</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Lettuce and cucumber</li> <li>» Fruit</li> </ul>
3	<b>June 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tricolour vegetables (broccoli, carrots and potatoes)</li> <li>» Meatballs à la jardinière</li> <li>» Neapolitan-style meatballs</li> <li>» Boiled rice sautéed with garlic and parsley</li> <li>» Spinach, tomato and apple salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tropical pasta salad with Marie Rose sauce</li> <li>» Baked mackerel fillet</li> <li>» Lemon mackerel fillet</li> <li>» "Gazpacho" (chilled tomato soup)</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chickpea salad</li> <li>» Garlic chicken</li> <li>» Sweet and sour chicken</li> <li>» Roasted vegetables with pesto sauce</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella</li> <li>» Fillet of haddock in sauce Bilbao-style haddock</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Green salad</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>June 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Haricot bean stew</li> <li>» Stuffed eggs with tuna and mayonnaise</li> <li>» Scrambled eggs with cheese</li> <li>» Sautéed Swiss chard</li> <li>» Tomato and cucumber salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>
4	<b>June 19th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Olivier salad (potatoes, carrots, peas, green beans, tuna, eggs, olives and mayonnaise)</li> <li>» John Dory à la marinière</li> <li>» John Dory in green sauce</li> <li>» Roasted peppers</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Couscous with vegetables (peppers, courgettes and carrots)</li> <li>» Berber chicken</li> <li>» Roasted vegetables</li> <li>» Lettuce and olives</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil and carrot stew</li> <li>» Scrambled eggs</li> <li>» Murcian-style scrambled eggs with courgettes and onions</li> <li>» Sautéed spinach and potatoes</li> <li>» Tomatoes with oregano</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 22nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of vegetable soup (green beans, potatoes, carrots and peas)</li> <li>» Kassler pork loin fillet</li> <li>» Honey-glazed Kassler pork loin fillet</li> <li>» Mixed salad</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>June 23rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta with tomato sauce and "chorizo" sausage</li> <li>» Meatballs in sauce</li> <li>» Ice cream</li> </ul>

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

# JUNE / 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	May 29th	May 30th	May 31st	June 1st	June 2nd
2	<b>June 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Homemade chicken sausages</li> <li>» Cream of courgette and brie soup</li> </ul>	<b>June 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Minced meat saams</li> <li>» Roasted tomatoes</li> </ul>	<b>June 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Courgette and hake lasagne</li> <li>» Steamed vegetables</li> </ul>	<b>June 8th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Nachos with textured soya and red beans</li> <li>» Guacamole and chopped celery</li> </ul>	<b>June 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish soup with poached egg</li> <li>» Dressed hummus salad</li> </ul>
3	<b>June 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Seitan with a tomato sauce and roasted cherry tomatoes</li> <li>» Mashed potato</li> </ul>	<b>June 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Green beans "bolognaise"</li> <li>» Cream of pumpkin soup</li> </ul>	<b>June 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roast pork with vegetables</li> <li>» Vegetable ceviche</li> </ul>	<b>June 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Prawn and broccoli wok</li> <li>» Chicken and sweetcorn salad</li> </ul>	<b>June 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Turkey Salisbury steaks</li> <li>» Coleslaw</li> </ul>
4	<b>June 19th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Minced meat "quesadillas"</li> <li>» "Pipirrana" three-coloured pepper salad</li> </ul>	<b>June 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cod "meatballs" with tomato</li> <li>» Lamb's lettuce and boiled potato salad</li> </ul>	<b>June 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roast pork with vegetables</li> <li>» Wholegrain rice salad</li> </ul>	<b>June 22nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Strips of battered fish with creamed avocado and broccoli</li> <li>» Multicolour salad</li> </ul>	<b>June 23rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Eggs stuffed with small sardines</li> <li>» Freshly grated carrot salad</li> </ul>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Maria Lombillo

Brains International School  
C/ Calle de la Salvia, 48, 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