

NUTRITIP JUNIO / 2023



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

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 Mª Lombillo](#)

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



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

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

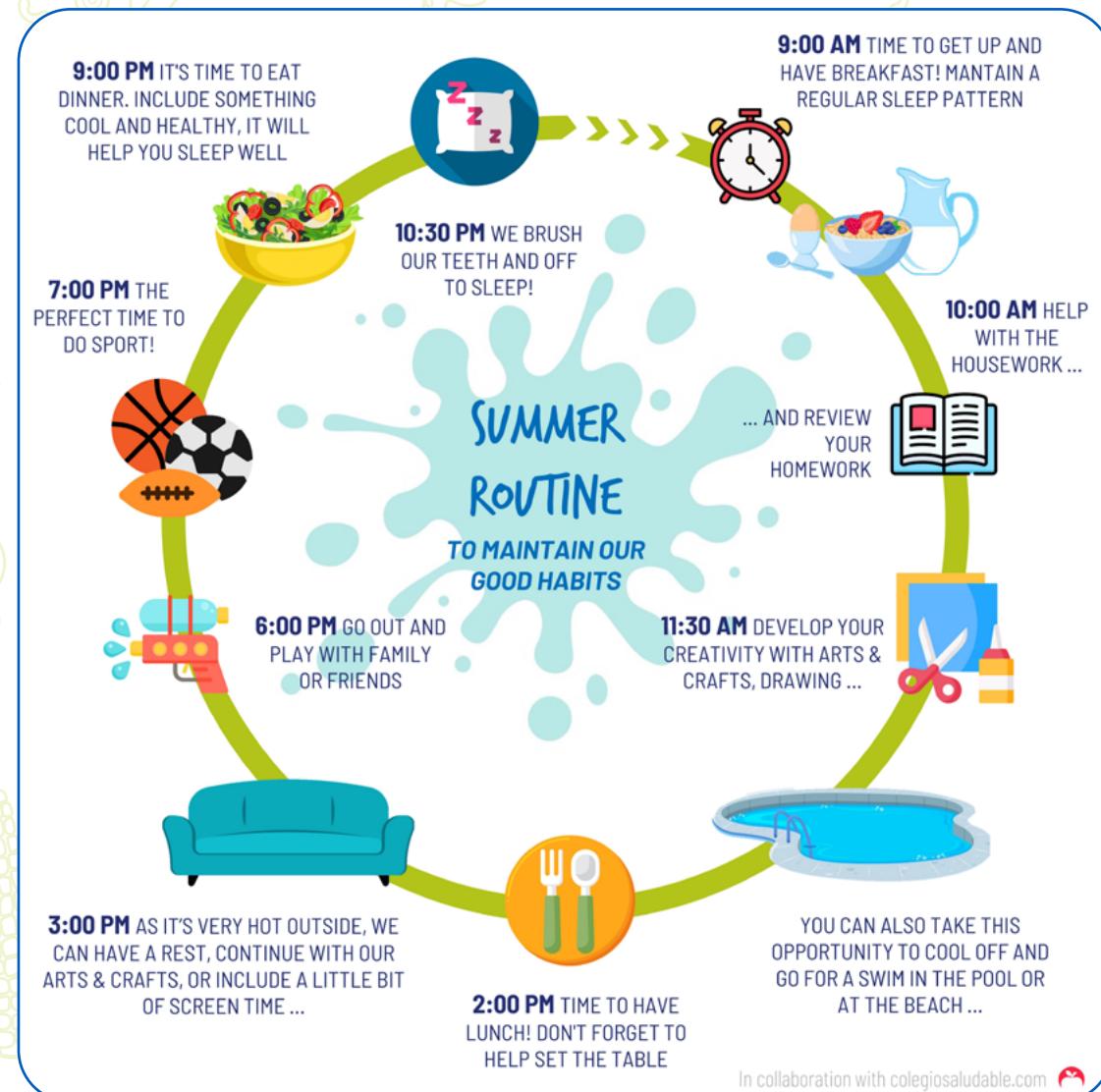
Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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

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