

# NUTRITIP JUNIO / 2023



## 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



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

# JUNIO / 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.

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>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> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,47 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,27 g 5,56 g	<b>6 de junio</b> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,52 g 5,96 g	<b>7 de junio</b> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,67 g 6,11 g	<b>8 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,47 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,27 g 5,56 g	<b>9 de junio</b> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,26 g 5,36 g
3	<b>12 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,47 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,27 g 5,56 g	<b>13 de junio</b> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,52 g 5,96 g	<b>14 de junio</b> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,67 g 6,11 g	<b>15 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,47 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,27 g 5,56 g	<b>16 de junio</b> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,26 g 5,36 g
4	<b>19 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,47 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,27 g 5,56 g	<b>20 de junio</b> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,52 g 5,96 g	<b>21 de junio</b> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,67 g 6,11 gg	<b>22 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 198 Kcal Prot 9,47 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,27 g 5,56 g	<b>23 de junio</b> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. G. 1,26 g 5,36 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



# MENÚ Mensual

# JUNIO / 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>29 de mayo</b>  » Crema de verduras » Hamburguesa de ternera a la plancha » Patata panadera » Yogur ecológico y pan		<b>30 de mayo</b>  » Paella de Verduras » Merluza al horno » Lechuga c/zanahoria » Fruta y pan		<b>31 de mayo</b>  » Potaje de garbanzos con espinaca » Tortilla de patata » Tomate aliñado » Fruta y pan		<b>1 de junio</b>  » Crema de calabacín » Jamoncitos de pollo asado » Patata asada » Fruta y pan	Cal 384 kcal Prot 25,52 g H.C. 43,60 g Lip. 1,38 g G. 11,62 g	<b>2 de junio</b>  » Espaguetis int. con tomate » Merluza al horno » Pisto de verduras » Fruta y pan	Cal 362 kcal Prot 19,14 g H.C. 52,19 g Lip. 0,37 g G. 7,93 g
2	<b>5 de junio</b>  » Crema de verduras » Hamburguesa de ternera a la plancha » Patata panadera » Yogur ecológico y pan	Cal 370 kcal Prot 14,52 g H.C. 40,02 g Lip. 5,17 g G. 16,85 g	<b>6 de junio</b>  » Alubias blancas guisadas con verduras » Tortilla francesa con pavo » Lechuga con tomate » Fruta y pan	Cal 381 kcal Prot 15,95 g H.C. 57,93 g Lip. 0,42 g G. 8,39 g	<b>7 de junio</b>  » Crema de calabacín y puerro » Filete de pollo a la plancha » Puré de patata » Fruta y pan	Cal 428 kcal Prot 17,21 g H.C. 53,67 g Lip. 0,52 g G. 16,95 g	<b>8 de junio</b>  » Sopa de estrellas » Ragout de ternera a la jardinera » Patatas fritas » Fruta y pan	Cal 368 kcal Prot 18,75 g H.C. 49,69 g Lip. 0,75 g G. 15,28 g	<b>9 de junio</b>  » Macarrones int. con verduras » Merluza asada » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 374 kcal Prot 17,80 g H.C. 50,14 g Lip. 0,26 g G. 8,76 g
3	<b>12 de junio</b>  » Arroz con tomate » Albóndigas de pescado en salsa » Lechuga c/zanahoria » Yogur ecológico y pan	Cal 432 kcal Prot 17,42 g H.C. 66,52 g Lip. 1,52 g G. 10,21 g	<b>13 de junio</b>  » Alubias blancas guisadas con verduras » Tortilla francesa con pavo » Lechuga con tomate » Fruta y pan	Cal 367 kcal Prot 17,22 g H.C. 43,63 g Lip. 0,34 g G. 12,89 g	<b>14 de junio</b>  » Crema de calabacín y puerro » Filete de pollo a la plancha » Puré de patata » Fruta y pan	Cal 371 kcal Prot 19,13 g H.C. 34,05 g Lip. 1,00 g G. 9,55 g	<b>15 de junio</b>  » Ensalada de pasta » Ragout de ternera en salsa » Verduras salteadas » Fruta y pan	Cal 405 kcal Prot 20,03 g H.C. 55,58 g Lip. 0,76 g G. 15,96 g	<b>16 de junio</b>  » Lentejas estofadas con verduras » Merluza al horno » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 371 kcal Prot 22,76 g H.C. 45,51 g Lip. 0,33 g G. 8,47 g
4	<b>19 de junio</b>  » Fideua de Verduras » Jamoncitos de pollo asado » Patata panadera » Yogur ecológico y pan	Cal 485 kcal Prot 30,51 g H.C. 62,90 g Lip. 2,55 g G. 12,38 g	<b>20 de junio</b>  » Crema de verduras » Albóndigas de carne guisadas » Patata cuadro » Fruta y pan	Cal 416 kcal Prot 12,90 g H.C. 45,73 g Lip. 4,15 g G. 19,58 g	<b>21 de junio</b>  » Alubias blancas guisadas con verduras » Merluza en salsa » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 355 kcal Prot 22,03 g H.C. 43,81 g Lip. 0,36 g G. 7,98 g	<b>22 de junio</b>  » Sopa de fideos » Ragout de pavo » Patata cuadro » Fruta y pan	Cal 336 kcal Prot 19,92 g H.C. 43,62 g Lip. 0,49 g G. 8,58 g	<b>23 de junio</b>  » Arroz con tomate » Hamburguesa de ternera a la plancha » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 438 kcal Prot 12,61 g H.C. 60,85 g Lip. 4,22 g G. 15,14 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



# NUTRITIP JUNE / 2023

## 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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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



# MONTHLY Menu

# JUNE / 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 29th</b>  » Vegetable cream » Grilled burger meat » Baked potatoes » Yoghurt and bread		<b>May 30th</b>  » Vegetable Paella » Baked hake » Carrot salad » Fruit and bread		<b>May 31st</b>  » Chickpea stew with spinach » Spanish omelette » Tomato in garlic » Fruit and bread		<b>June 1st</b>  » Zucchini cream » Roasted chicken ham » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 384 kcal Prot 25,52 g H.C. 43,60 g Lip. 1,38 g G. 11,62 g	<b>June 2nd</b>  » Spaghetti with tomato sauce » Baked hake » Vegetable ratatouille » Fruit and bread	Cal 362 kcal Prot 19,14 g H.C. 52,19 g Lip. 0,37 g G. 7,93 g
2	<b>June 5th</b>  » Rice with tomato » Fish balls with vegetables in tomato sauce » Carrot salad » Yoghurt and bread	Cal 370 kcal Prot 14,52 g H.C. 40,02 g Lip. 5,17 g G. 16,85 g	<b>June 6th</b>  » White beans stewed with vegetables » French omelette with turkey » Tomato salad » Fruit and bread	Cal 381 kcal Prot 15,95 g H.C. 57,93 g Lip. 0,42 g G. 8,39 g	<b>June 7th</b>  » Leek and zucchini cream » Grilled chicken fillet » Mashed potatoes » Fruit and bread	Cal 428 kcal Prot 17,21 g H.C. 53,67 g Lip. 0,52 g G. 16,95 g	<b>June 8th</b>  » Star soup » Beef ragout with vegetables » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 368 kcal Prot 18,75 g H.C. 49,69 g Lip. 0,75 g G. 15,28 g	<b>June 9th</b>  » Macaroni with vegetables » Baked hake » Salad » Fruit and bread	Cal 374 kcal Prot 17,80 g H.C. 50,14 g Lip. 0,26 g G. 8,76 g
3	<b>June 12th</b>  » Rice with tomato » Fish balls with vegetables in tomato sauce » Carrot salad » Yoghurt and bread	Cal 432 kcal Prot 17,42 g H.C. 66,52 g Lip. 1,52 g G. 10,21 g	<b>June 13th</b>  » White beans stewed with vegetables » French omelette with turkey » Tomato salad » Fruit and bread	Cal 367 kcal Prot 17,22 g H.C. 43,63 g Lip. 0,34 g G. 12,89 g	<b>June 14th</b>  » Leek and zucchini cream » Grilled chicken fillet » Mashed potatoes » Fruit and bread	Cal 371 kcal Prot 19,13 g H.C. 34,05 g Lip. 1,00 g G. 9,55 g	<b>June 15th</b>  » Pasta salad » Beef ragout with vegetables » Sautéed vegetables » Fruit and bread	Cal 405 kcal Prot 20,03 g H.C. 55,58 g Lip. 0,76 g G. 15,96 g	<b>June 16th</b>  » Lentils stew with vegetables » Baked hake » Salad » Fruit and bread	Cal 371 kcal Prot 22,76 g H.C. 45,51 g Lip. 0,33 g G. 8,47 g
4	<b>June 19th</b>  » Vegetable's Noodles Paella » Roasted chicken ham » Baked potatoes » Yoghurt and bread	Cal 485 kcal Prot 30,51 g H.C. 62,90 g Lip. 2,55 g G. 12,38 g	<b>June 20th</b>  » Vegetable cream » Meatballs stewed with vegetables » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 416 kcal Prot 12,90 g H.C. 45,73 g Lip. 4,15 g G. 19,58 g	<b>June 21st</b>  » White beans stewed with vegetables » Hake with vegetables in sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 355 kcal Prot 22,03 g H.C. 43,81 g Lip. 0,36 g G. 7,98 g	<b>June 22nd</b>  » Stew soup » Turkey Ragout » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 336 kcal Prot 19,92 g H.C. 43,62 g Lip. 0,49 g G. 8,58 g	<b>June 23rd</b>  » Rice with tomato » Grilled burger meat » Salad » Fruit and bread	Cal 438 kcal Prot 12,61 g H.C. 60,85 g Lip. 4,22 g G. 15,14 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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