

USO DE DISPOSITIVOS DURANTE LAS COMIDAS



TIPS!

- HAZ DE LA COMIDA UN MOMENTO DE COMPARTIR EN FAMILIA
- DEJA QUE (RE)DESCUBRAN Y EXPERIMENTEN LOS SABORES
- EVITA USAR PANTALLAS EN RESTAURANTES... LOS NIÑOS TIENEN QUE APRENDER A ABURRIRSE Y ENTRETENERSE SOLOS
- NO UTILICES LA PANTALLA COMO PREMIO

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ CENA

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 M^a Lombillo

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María Lombillo
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
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



MENÚ Mensual

OCTUBRE / 2023

INFANTIL – PRIMARIA

- » Existen menús de celíacos, 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	2 de octubre	Cal 580 kcal Prot 19 g H.C. 37 g Lip. 40 g G. 9 g	3 de octubre	Cal 808 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 40 g G. 7 g	4 de octubre	Cal 787 kcal Prot 13 g H.C. 35 g Lip. 50 g G. 10 g	5 de octubre	Cal 787 kcal Prot 13 g H.C. 35 g Lip. 50 g G. 10 g	6 de octubre	Cal 771 kcal Prot 18 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 8 g
2	9 de octubre	Cal 777 kcal Prot 12 g H.C. 50 g Lip. 36 g G. 8 g	10 de octubre	Cal 606 kcal Prot 19 g H.C. 32 g Lip. 46 g G. 10 g	11 de octubre	Cal 615 kcal Prot 17 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 7 g	12 de octubre FESTIVO		13 de octubre FESTIVO	
3	16 de mayo	Cal 771 kcal Prot 18 g H.C. 39 g Lip. 38 g G. 8 g	17 de octubre	Cal 707 kcal Prot 20 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	18 de octubre	Cal 781 kcal Prot 13 g H.C. 33 g Lip. 52 g G. 12 g	19 de octubre	Cal 629 kcal Prot 22 g H.C. 22 g Lip. 54 g G. 13 g	20 de octubre	Cal 703 kcal Prot 17 g H.C. 46 g Lip. 35 g G. 8 g
4	23 de octubre	Cal 897 kcal Prot 14 g H.C. 40 g Lip. 44 g G. 13 g	24 de octubre	Cal 653 kcal Prot 22 g H.C. 34 g Lip. 41 g G. 10 g	25 de octubre	Cal 674 kcal Prot 15 g H.C. 50 g Lip. 32 g G. 5 g	26 de octubre	Cal 615 kcal Prot 17 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 7 g	27 de octubre	Cal 763 kcal Prot 14 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 8 g
5	30 de octubre	Cal 894 kcal Prot 12 g H.C. 42 g Lip. 44 g G. 11 g	31 de octubre	Cal 699 kcal Prot 14 g H.C. 39 g Lip. 44 g G. 10 g	1 de noviembre		2 de noviembre		3 de noviembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Maria Lombillo
Brains International School
C/ C. Maria 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

OCTUBRE / 2023
.....
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celíacos, 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	2 de octubre » Judías verdes con tomate » Lomo de cerdo marinado » Costillas con salsa chimichurri » Puré de patatas » Ensalada mixta » Fruta	3 de octubre » Arroz en paella con magro » Salmón a la naranja » Salmón al horno con salsa agri dulce » Lechuga y judía brote » Coliflor » Fruta	4 de octubre » Lentejas castellanas » Revuelto Aragonés con huevo, patata y pimiento verde » Tortilla de patata y jamón serrano » Pisto » Tomate natural con atún » Fruta	5 de octubre » Guisantes con jamón » Pizza con atún, cebolla, mozzarella y olivas » Empanada de atún » Zanáhoría y calabacín » Tomate y maíz » Yogurt	6 de octubre » Mac&Cheese (macarrones con queso) » Suquet de dados de rape » Calamares en salsa » Hummus de remolacha » Ensalada con brotes de judía y zanahoria » Fruta
2	9 de octubre » Arroz con tomate y orégano » Pastel de hortalizas y huevo » Huevos fritos » Menestra de verduras » Ensalada de lechuga, zanahoria y jamón york » Fruta	10 de octubre » Crema de calabacín » Pollo asado » Pollo al ajillo » Patata panadera con pimientos » Tomate y maíz » Fruta	11 de octubre » Sopa de cocido » Cocido Madrileño » Repollo » Fruta	FESTIVO	
3	16 de octubre » Lentejas a la riojana » Revuelto de legumbre con verduras y huevo » Tortilla paisana » Brócoli » Lechuga y cebolla » Fruta	17 de octubre » Coditos de pasta a la carbonara » Filete de abadejo a la americana » Abadejo al horno » Verduras al pesto » Ensalada mixta » Fruta	18 de octubre » Crema de verduras con costrones de pan » Escalopines de lomo encebollados » Magro en salsa de tomate » Patata asada » Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas » Fruta	19 de octubre » Brócoli Rehogado » Pollo Tika Masala » Pollo asado al limón y tomillo » Calabaza asada » Lechuga y maíz » Yogur	20 de octubre » Arroz brut integral con verduras » Caballa con ajitos en salas de tomate » Caballa al horno » Acelgas rehogadas » Tomate aliñado » Fruta
4	23 de octubre » Espaguetis con chorizo » Albóndigas en salsa española » Albóndigas jardinera con guisantes, zanahoria y patata » Judías verdes » Ensalada de tomate, maíz y olivas » Fruta	24 de octubre <i>FLAVOURS OF THE WORLD</i> » Crema de sapos y culebras » Jamoncitos de pollo a la Howard » Patata y calabaza » Ensalada de remolacha » Bizcocho Filosofal de Chocolate	25 de octubre » Arroz 3 delicias (con guisantes, maíz y zanahoria) » Gallo san pedro en adobo al horno » Gallo san pedro al horno » Verduras asadas » Ensalada verde » Fruta	26 de octubre » Sopa de cocido » Cocido Madrileño » Repollo » Yogur	27 de octubre » Alubias blancas guisadas con zanahoria » Tortilla de patatas » Huevos rotos con calabacín y bacón » Pimientos rojos » Ensalada de lechuga, remolacha y maíz » Fruta
5	30 de octubre » Arroz a la norma con salchicha fresca » Huevo revuelto con verduras salteadas » Tortilla de coliflor » Lombarda con manzana » Lechuga y tomate » Fruta	31 de octubre » Crema de calabaza y boniato » Hamburguesa Manhattan (de pavo y salsa gravy) » Perrito caliente » Patatas Farwest » Ensalada coleslaw » Postre especial	1 de noviembre	2 de noviembre	3 de noviembre

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María 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

OCTUBRE / 2023

RECOMENDACIÓN DE CENAS

- » Existen menús de celíacos, 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	2 de octubre » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	3 de octubre » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	4 de octubre » Guiso de pescado » Crudites de hortalizas	5 de octubre » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	6 de octubre » Lomo asado con manzana » Ruccula y canónigos
2	9 de octubre » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	10 de octubre » Lacón asado con hierbas » Berenjenas asadas al parmesano y pomodoro	11 de octubre » Ensaladilla de merluza y aguacate » Ensalada de maíz	FESTIVO	
3	16 de octubre » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas	17 de octubre » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado » Sopa de verduras	18 de octubre » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria	19 de octubre » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudites	20 de octubre » Keftas de ternera y calabacín » Ensalada de arroz basmati y manzana
4	23 de octubre » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	24 de octubre » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	25 de octubre » Filete de ternera a la plancha » Brócoli vapor con mojo canario	26 de octubre » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor	27 de octubre » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
5	30 de octubre » Cinta de lomo al curry » Pakoras de zanahoria y cebolla	31 de octubre » Okonomiyaki de calamares, bacón y col » Sopa miso	1 de noviembre	2 de noviembre	3 de noviembre

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María 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

USE OF ELECTRONIC DEVICES DURING MEALS



TIPS!

- MAKE MEALS ENJOYABLE, A MOMENT TO SHARE WITH THE FAMILY
- LET CHILDREN (RE)DISCOVER AND EXPERIENCE THE FLAVOURS
- AVOID SCREEN TIME IN RESTAURANTS... CHILDREN SHOULD LEARN HOW TO BE BORED AND ENTERTAIN THEMSELVES
- DO NOT USE SCREEN TIME AS A PRIZE

En colaboración con colegiosaludable.com

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

Vegetables

Meat

Fish

Egg

Fruit

Yogurt products

For dinner, we can eat...

Raw green vegetables

Cereals or starches

Fish or egg

Lean meat or egg

Fish or lean meat

Yogurt products or fruit

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 M^a Lombillo

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains M^a Lombillo

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María Lombillo
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
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



MONTHLY Menu

OCTOBER / 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	October 2nd » Green beans with tomato sauce » Marinated pork loin » Mashed potatoes » Mixed salad » Fruit	Cal 580 kcal Prot 19 g H.C. 37 g Lip. 40 g G. 9 g	October 3rd » Paella with pork loin » Salmon with orange sauce » Lettuce and mung bean sprouts » Cauliflower » Fruit	Cal 808 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 40 g G. 7 g	October 4th » Lentil stew » Scrambled eggs with ham, potato and green pepper » Ratatouille » Fresh tomato and tuna fish » Fruit	Cal 787 kcal Prot 13 g H.C. 35 g Lip. 50 g G. 10 g	October 5th » Peas with ham » Pizza with tuna, onion, mozzarella and olives » Carrot and courgette » Tomato and sweetcorn » Yoghurt	Cal 787 kcal Prot 13 g H.C. 35 g Lip. 50 g G. 10 g	October 6th » Mac&Cheese (Macaroni and cheese) » Diced monkfish stew » Beetroot hummus » Mung bean sprout and carrot salad » Fruit	Cal 771 kcal Prot 18 g H.C. 47 g Lip. 33 g G. 8 g
2	October 9th » Rice with tomato sauce and oregano » Vegetable and egg loaf » Vegetable panache » Lettuce, carrot and cooked ham salad » Fruit	Cal 777 kcal Prot 12 g H.C. 50 g Lip. 36 g G. 8 g	October 10th » Cream of courgette soup » Roast chicken » Boulangère potatoes with peppers » Tomato and sweetcorn » Fruit	Cal 606 kcal Prot 19 g H.C. 32 g Lip. 46 g G. 10 g	October 11th » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 615 kcal Prot 17 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 7 g	HOLIDAY		HOLIDAY	
3	October 16th » Lentil stew » Scrambled eggs with textured vegetable protein » Broccoli » Lettuce and onion » Fruit	Cal 771 kcal Prot 18 g H.C. 39 g Lip. 38 g G. 8 g	October 17th » Pasta carbonara » American-style fillet of haddock » Vegetables with pesto sauce » Mixed salad » Fruit	Cal 707 kcal Prot 20 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	October 18th » Cream of vegetable soup with croutons » Pork escalopes with onion » Baked potato » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Fruit	Cal 781 kcal Prot 13 g H.C. 33 g Lip. 52 g G. 12 g	October 19th » Sautéed broccoli » Chicken Tikka Masala » Roast pumpkin » Lettuce and sweetcorn » Yoghurt	Cal 629 kcal Prot 22 g H.C. 22 g Lip. 54 g G. 13 g	October 20th » Wholegrain rice with vegetables » Mackerel with green garlic shoots in tomato sauce » Sautéed Swiss chard » Dressed tomato » Fruit	Cal 703 kcal Prot 17 g H.C. 46 g Lip. 35 g G. 8 g
4	October 23rd » Spaghetti with chorizo » Meatballs with Spanish sauce » Green beans » Tomato, sweetcorn and olive salad » Fruit	Cal 897 kcal Prot 14 g H.C. 40 g Lip. 44 g G. 13 g	October 24th <u>FLAVOURS OF THE WORLD</u> » Cream of toad & snake soup » Howard-style chicken drumsticks » Baked potato and pumpkin » Beetroot salad » Philosopher's Chocolate Cake	Cal 653 kcal Prot 22 g H.C. 34 g Lip. 41 g G. 10 g	October 25th » Chinese rice (with peas, carrot and sweetcorn) » Baked marinated John Dory » Roast vegetables » Green salad » Fruit	Cal 674 kcal Prot 15 g H.C. 50 g Lip. 32 g G. 5 g	October 26th » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 615 kcal Prot 17 g H.C. 49 g Lip. 31 g G. 7 g	October 27th » Haricot bean and carrot stew » Spanish omelette » Red peppers » Lettuce, beetroot and sweetcorn salad » Fruit	Cal 763 kcal Prot 14 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 8 g
5	October 30th » Rice "alla Norma" with sausage » Scrambled eggs with sautéed vegetables » Red cabbage with apple » Lettuce and tomato » Fruit	Cal 894 kcal Prot 12 g H.C. 42 g Lip. 44 g G. 11 g	October 31st » Cream of pumpkin and sweet potato soup » Manhattan burger (turkey and gravy) » Far West potatoes » Coleslaw » Special dessert	Cal 699 kcal Prot 14 g H.C. 39 g Lip. 44 g G. 10 g	November 1st		November 2nd		November 3rd	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

María Lombillo
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
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



MONTHLY Menu

OCTOBER / 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	October 2nd » Green beans with tomato sauce » Marinated pork loin » Pork ribs with chimichurri sauce » Mashed potatoes » Mixed salad » Fruit	October 3rd » Paella with pork loin » Salmon with orange sauce » Baked salmon with sweet and sour sauce » Lettuce and mung bean sprouts » Cauliflower » Fruit	October 4th » Lentil stew » Scrambled eggs with ham, potato and green pepper » Potato and serrano ham omelette » Ratatouille » Fresh tomato and tuna fish » Fruit	October 5th » Peas with ham » Pizza with tuna, onion, mozzarella and olives » Tuna pie » Carrot and courgette » Tomato and sweetcorn » Yoghurt	October 6th » Mac&Cheese (Macaroni and cheese) » Diced monkfish stew » Squid in sauce » Beetroot hummus » Mung bean sprout and carrot salad » Fruit
2	October 9th » Rice with tomato sauce and oregano » Vegetable and egg loaf » Fried eggs » Vegetable panache » Lettuce, carrot and cooked ham salad » Fruit	October 10th » Cream of courgette soup » Roast chicken » Garlic chicken » Boulangère potatoes with peppers » Tomato and sweetcorn » Fruit	October 11th » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	HOLIDAY	
3	October 16th » Lentil stew » Scrambled eggs with textured vegetable protein » Spanish omelette with bacon and tomatoes » Broccoli » Lettuce and onion » Fruit	October 17th » Pasta carbonara » American-style fillet of haddock » Baked haddock » Vegetables with pesto sauce » Mixed salad » Fruit	October 18th » Cream of vegetable soup with croutons » Pork escalopes with onion » Pork loin with tomato sauce » Baked potato » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Fruit	October 19th » Sautéed broccoli » Chicken Tikka Masala » Roast lemon and thyme chicken » Roast pumpkin » Lettuce and sweetcorn » Yoghurt	October 20th » Wholegrain rice with vegetables » Mackerel with green garlic shoots in tomato sauce » Baked mackerel » Sautéed Swiss chard » Dressed tomato » Fruit
4	October 23rd » Spaghetti with chorizo » Meatballs with Spanish sauce » Meatballs with jardinière sauce (peas, carrots and potato) » Green beans » Tomato, sweetcorn and olive salad » Fruit	October 24th <u>FLAVOURS OF THE WORLD</u> » Cream of toad & snake soup » Howard-style chicken drumsticks » Baked potato and pumpkin » Beetroot salad » Philosopher's Chocolate Cake	October 25th » Chinese rice (with peas, carrot and sweetcorn) » Baked marinated John Dory » Baked John Dory » Roast vegetables » Green salad » Fruit	October 26th » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	October 27th » Haricot bean and carrot stew » Spanish omelette » Scrambled eggs with courgette and bacon » Red peppers » Lettuce, beetroot and sweetcorn salad » Fruit
5	October 30th » Rice "alla Norma" with sausage » Scrambled eggs with sautéed vegetables » Cauliflower omelette » Red cabbage with apple » Lettuce and tomato » Fruit	October 31st » Cream of pumpkin and sweet potato soup » Manhattan burger (turkey and gravy) » Hotdog » Far West potatoes » Coleslaw » Special dessert	November 1st	November 2nd	November 3rd

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Maria Lombillo
Brains International School
C/ C. Maria Lombillo, 5 y 9
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



MONTHLY Menu

OCTOBER / 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	October 2nd » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing	October 3rd » Oven-baked chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	October 4th » Fish stew » Vegetable crudités	October 5th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad	October 6th » Roast pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce
2	October 9th » Chicken, courgette and aubergine brochettes » Endives with cream cheese	October 10th » Roast gammon with herbs » Roasted aubergines with parmesan cheese and tomato	October 11th » Diced hake and avocado salad » Sweetcorn salad	HOLIDAY	
3	October 16th » Oven-baked oily fish » Potato and mixed vegetable pancakes	October 17th » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli » Clear vegetable soup	October 18th » Vegetable and veal moussaka » Spinach and carrot salad	October 19th » Turkey and sweetcorn quesadillas » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités	October 20th » Veal and courgette "kefta" kebabs » Basmati rice and apple salad
4	October 23rd » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw	October 24th » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup	October 25th » Grilled veal fillet » Steamed broccoli with Canary Island-style "mojo picón" sauce	October 26th » Green beans with a bolognese sauce and boiled rice » Multicolour salad	October 27th » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Mashed potatoes
5	October 30th » Curried pork loin » Carrot and onion pakoras	October 31st » Squid, bacon and cabbage okonomiyaki » Miso soup	November 1st	November 2nd	November 3rd

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Maria Lombillo
Brains International School
C/ C. Maria Lombillo, 5 y 9
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