

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



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



MENÚ Mensual

OCTUBRE / 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	2 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	3 de octubre » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	4 de octubre » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	5 de octubre » Puré de verduras con pescado » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	6 de octubre » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
2	9 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	10 de octubre » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	11 de octubre » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	12 de octubre » Puré de verduras con pescado » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	13 de octubre » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
3	16 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	17 de octubre » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	18 de octubre » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	19 de octubre » Puré de verduras con pescado » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	20 de octubre » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
4	23 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	24 de octubre » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	25 de octubre » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	26 de octubre » Puré de verduras con pescado » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	27 de octubre » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
5	30 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	31 de octubre » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	1 de noviembre		2 de noviembre		3 de noviembre	

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



MENÚ Mensual

OCTUBRE / 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	2 de octubre	Cal 371 Kcal Prot 25,16 g H.C. 39,69 g Lip. 2,13 g G. 12,11 g	3 de octubre	Cal 400 Kcal Prot 18,70 g H.C. 63,32 g Lip. 0,88 g G. 9,78 g	4 de octubre	Cal 353 Kcal Prot 19,89 g H.C. 47,60 g Lip. 0,49 g G. 8,58 g	5 de octubre	Cal 402 Kcal Prot 16,49 g H.C. 48,53 g Lip. 0,51 g G. 14,67 g	6 de octubre	Cal 348 Kcal Prot 8,08 g H.C. 55,15 g Lip. 0,04 g G. 8,55 g
2	9 de octubre	Cal 470 Kcal Prot 23,60 g H.C. 60,85 g Lip. 1,70 g G. 13,22 g	10 de octubre	Cal 386 Kcal Prot 11,79 g H.C. 55,62 g Lip. 0,40 g G. 12,46 g	11 de octubre	Cal 378 Kcal Prot 24,09 g H.C. 43,98 g Lip. 0,05 g G. 11,38 g	12 de octubre FESTIVO		13 de octubre FESTIVO	
3	16 de octubre	Cal 416 Kcal Prot 14,07 g H.C. 53,38 g Lip. 2,26 g G. 15,74 g	17 de octubre	Cal 325 Kcal Prot 12,61 g H.C. 46,70 g Lip. 0,13 g G. 7,49 g	18 de octubre	Cal 384 Kcal Prot 23,26 g H.C. 42,11 g Lip. 1,38 g G. 13,04 g	19 de octubre	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	20 de octubre	Cal 348 Kcal Prot 8,90 g H.C. 55,94 g Lip. 0,00 g G. 9,34 g
4	23 de octubre	Cal 383 Kcal Prot 14,09 g H.C. 41,02 g Lip. 5,78 g G. 18,17 g	24 de octubre	Cal 346 Kcal Prot 9,74 g H.C. 47,52 g Lip. 1,71 g G. 10,94 g	25 de octubre	Cal 353 Kcal Prot 19,51 g H.C. 43,58 g Lip. 0,44 g G. 10,62 g	26 de octubre	Cal 314 Kcal Prot 8,50 g H.C. 54,98 g Lip. 0,26 g G. 6,95 g	27 de octubre	Cal 409 Kcal Prot 16,97 g H.C. 46,16 g Lip. 0,45 g G. 14,52 g
5	30 de octubre	Cal 476 Kcal Prot 15,15 g H.C. 43,13 g Lip. 1,06 g G. 25,22 g	31 de octubre	Cal 416 Kcal Prot 18,66 g H.C. 54,47 g Lip. 1,05 g G. 14,60 g	1 de noviembre		2 de noviembre		3 de noviembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group

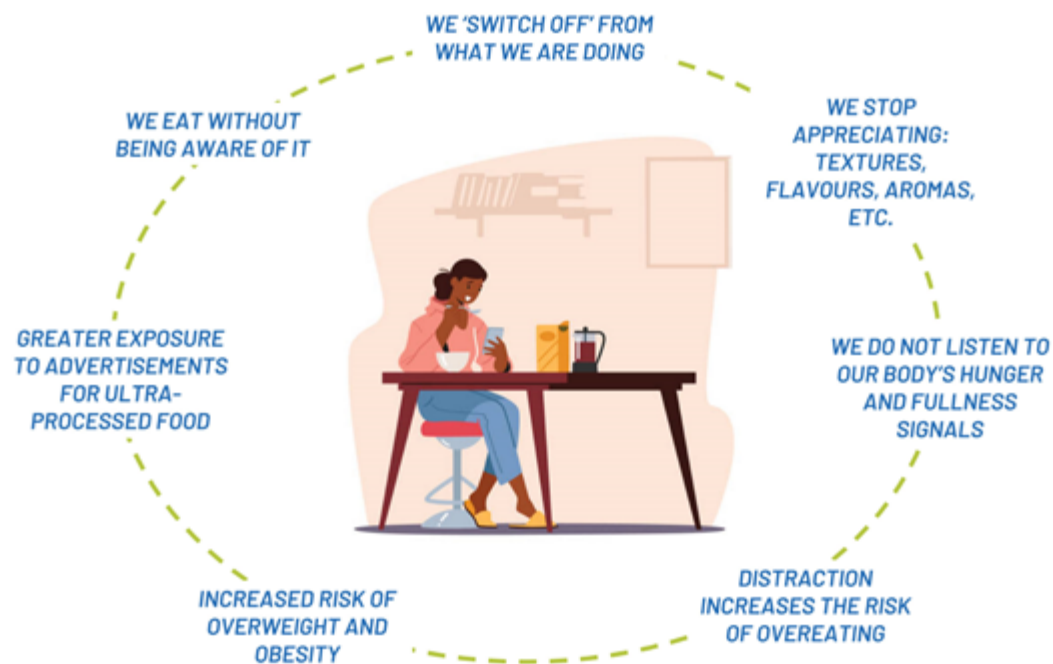


brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

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...

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





MONTHLY Menu

OCTOBER / 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	October 2nd » Pumpkin cream » Roasted chicken ham » Baked potatoes » Yoghurt and bread	Cal 371 Kcal Prot 25,16 g H.C. 39,69 g Lip. 2,13 g G. 12,11 g	October 3rd » Pasta with tomato sauce and cheese » Hake in green sauce » Sautéed greenpeas » Fruit and bread	Cal 400 Kcal Prot 18,70 g H.C. 63,32 g Lip. 0,88 g G. 9,78 g	October 4th » Star soup » Turkey with sauce » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 353 Kcal Prot 19,89 g H.C. 47,60 g Lip. 0,49 g G. 8,58 g	October 5th » ECO White beans with vegetables » Spanish omelette » Tomato salad » Fruit and bread	Cal 402 Kcal Prot 16,49 g H.C. 48,53 g Lip. 0,51 g G. 14,67 g	October 6th » A banda rice » Baked hake » Carrot salad » Fruit and bread	Cal 348 Kcal Prot 8,08 g H.C. 55,15 g Lip. 0,04 g G. 8,55 g
2	October 9th » Noodles Paella with vegetables and chicken » Fish balls with vegetables in tomato sauce » Carrot salad » Yoghurt and bread	Cal 470 Kcal Prot 23,60 g H.C. 60,85 g Lip. 1,70 g G. 13,22 g	October 10th » Rice with tomato » French omelette with turkey » Olives salad » Fruit and bread	Cal 386 Kcal Prot 11,79 g H.C. 55,62 g Lip. 0,40 g G. 12,46 g	October 11th » Vegetable cream » Roasted chicken ham » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 378 Kcal Prot 24,09 g H.C. 43,98 g Lip. 0,05 g G. 11,38 g	HOLIDAY		HOLIDAY	
3	October 16th » Vegetable Paella » French omelette with cheese » Sweet corn salad » Yoghurt and bread	Cal 416 Kcal Prot 14,07 g H.C. 53,38 g Lip. 2,26 g G. 15,74 g	October 17th » Lentils stew with vegetables » Baked hake » Olives salad » Fruit and bread	Cal 325 Kcal Prot 12,61 g H.C. 46,70 g Lip. 0,13 g G. 7,49 g	October 18th » Zucchini cream » Roasted chicken ham » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 384 Kcal Prot 23,26 g H.C. 42,11 g Lip. 1,38 g G. 13,04 g	October 19th » Stew soup » Madrid ECO 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	October 20th » Macaroni with tomato sauce » Baked hake » Sautéed carrot » Fruit and bread	Cal 348 Kcal Prot 8,90 g H.C. 55,94 g Lip. 0,00 g G. 9,34 g
4	October 23rd » Stew soup » Grilled burger meat » Breaded zucchini » Yoghurt and bread	Cal 383 Kcal Prot 14,09 g H.C. 41,02 g Lip. 5,78 g G. 18,17 g	October 24th » Codito pasta carbonara » Baked hake » Soya salad » Fruit and bread	Cal 346 Kcal Prot 9,74 g H.C. 47,52 g Lip. 1,71 g G. 10,94 g	October 25th » Carrot cream » Turkey in sauce » Potatoes » Fruit and bread	Cal 353 Kcal Prot 19,51 g H.C. 43,58 g Lip. 0,44 g G. 10,62 g	October 26th » Three Delights Fried Rice » Hake with tomato sauce » Sautéed vegetables » Fruit and bread	Cal 314 Kcal Prot 8,50 g H.C. 54,98 g Lip. 0,26 g G. 6,95 g	October 27th » Pinto beans stewed with vegetables » Spanish omelette » Carrot salad » Fruit and bread	Cal 409 Kcal Prot 16,97 g H.C. 46,16 g Lip. 0,45 g G. 14,52 g
5	October 30th » Potatoes with fish and squid » Sausages in sauce » Olives salad » Yoghurt and bread	Cal 476 Kcal Prot 15,15 g H.C. 43,13 g Lip. 1,06 g G. 25,22 g	October 31st » Lentils stew with vegetables » French omelette with york ham » Breaded zucchini » Fruit and bread	Cal 416 Kcal Prot 18,66 g H.C. 54,47 g Lip. 1,05 g G. 14,60 g	November 1st		November 2nd		November 3rd	

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