

NUTRITIP ENERO / 2024

CAMBIOS SENCILLOS

PARA MEJORAR LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LA DIETA

CAMBIA LOS LÁCTEOS DE SABORES O TIPO 0%, POR YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, AÑADIENDO FRUTAS, MIEL, FRUTOS SECOS, CANELA...



ACOMPAÑA TODAS LAS COMIDAS CON UNA BUENA ENSALADA VARIADA, O VEGETALES COCINADOS



ALTERNA LOS RELLENOS DE BOCADILLOS, EVITANDO EMBUTIDOS Y PROCESADOS A DIARIO. INCLUYE: QUESOS, VEGETALES, HUMMUS, OLIVADA...



EN LUGAR DE COCINAR CON ACEITE DE GIRASOL O DE ORUJO, PRIORIZA EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. 15-20ML POR RACIÓN ES ADECUADO Y SUFFICIENTE



CAMBIA LAS HARINAS Y CEREALES REFINADOS (BLANCOS) POR HARINAS Y CEREALES INTEGRALES O DE DIFERENTES CEREALES: ESPELTA, CENTENO...



REDUCE O ELIMINA LOS ZUMOS DE FRUTA, ESPECIALMENTE LOS ARTIFICIALES, SUSTITUYÉNDOLOS POR FRUTAS COMPLETAS



CAMBIA LAS GALLETAS Y SNACKS PROCESADOS POR TORTITAS DE ARROZ O MAÍZ SIN SABORIZAR. PUEDES ACOMPAÑARLAS DE QUESO, HUMMUS, ORÉGANO...

En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Podemos cenar

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](#)

Maria Lombillo
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 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

brains
INTERNATIONAL SCHOOLS



MENÚ

Mensual

ENERO / 2024

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	8 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas a la casera (con chorizo y verduras) » San jacobito de pavo y queso al horno » Menestra de verduras » Ensalada de remolacha y zanahoria » Fruta 	Cal 819 Kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 37 g G. 7 g	9 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones al pesto » Filete de abadejo en salsa » Coliflor » Lechuga, tomate y maíz » Yogurt 	Cal 668 Kcal Prot 17 g H.C. 45 g Lip. 35 g G. 7 g	10 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Crema de verduras con costones de pan » Magro en salsa de tomate » Arroz integral » Tomate y olivas » Fruta 	Cal 737 Kcal Prot 17 g H.C. 45 g Lip. 35 g G. 7 g	11 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	12 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Arroz en paella con pollo » Huevos revueltos con queso y tomate » Guisantes y zanahoria cubo » Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz » Fruta 	Cal 768 Kcal Prot 13 g H.C. 46 g Lip. 39 g G. 8 g
2	15 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Verdura tricolor (Brócoli, zanahoria, coliflor) » Hamburguesa mixta en salsa » Patatas dado con ajilimójili » Ensalada de pepino » Fruta 	Cal 661 Kcal Prot 13 g H.C. 32 g Lip. 52 g G. 14 g	16 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Alubias con tomate (Baked beans) » Fish and chips » Ensalada coleslaw » Fruta 	Cal 766 Kcal Prot 21 g H.C. 40 g Lip. 34 g G. 6 g	17 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Patatas riojanas guisadas con chorizo » Pollo en salsa » Tomate asado con hierbas » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta 	Cal 685 Kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 11 g	18 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Arroz cantonés » Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano » Pimiento asado » Ensalada de remolacha » Yogur 	Cal 762 Kcal Prot 16 g H.C. 44 g Lip. 39 g G. 10 g	19 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Espirales con salsa de queso » Gallo San Pedro en adobo al horno » Calabacín al horno » Ensalada con brotes de judía » Fruta 	Cal 694 Kcal Prot 18 g H.C. 46 g Lip. 33 g G. 7 g
3	22 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Fideua con pollo » Merluza en salsa » Coliflor » Lechuga y tomate » Fruta 	Cal 712 Kcal Prot 18 g H.C. 49 g Lip. 30 g G. 7 g	23 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas guisadas con chistorra » Pastel de huevo, jamón y brócoli » Boniato asado » Fruta 	Cal 708 Kcal Prot 20 g H.C. 42 g Lip. 33 g G. 9 g	24 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Crema de puerros » Lomo de cerdo al horno » Couscous con verdura » Ensalada hindú de espinaca (con tomate, pepino, aceituna y naranja) » Fruta 	Cal 732 Kcal Prot 13 g H.C. 34 g Lip. 51 g G. 15 g	25 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	26 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate » Salmón con salsa de puerros » Judías verdes » Ensalada mixta » Fruta 	Cal 857 Kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 38 g G. 7 g
4	29 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Paella de verduras » Revuelto de huevos y bacalao » Verduras al pesto » Tomate aliñado y pimiento verde » Fruta 	Cal 725 Kcal Prot 12 g H.C. 48 g Lip. 38 g G. 8 g	30 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas estofadas » Albóndigas de ternera en salsa española » Zanahoria y calabacín » Ensalada de maíz » Fruta 	Cal 807 Kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 42 g G. 12 g	31 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lazos con tomate » Pollo asado con tomillo » Lombarda rehogada » Lechuga y olivas » Fruta 	Cal 898 Kcal Prot 16 g H.C. 38 g Lip. 43 g G. 10 g	1 de febrero			2 de febrero

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

ENERO / 2024

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	8 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas a la casera (con chorizo y verduras) » San jacobó de pavo y queso al horno » Empanada de hojaldre » Menestra de verduras » Ensalada de remolacha y zanahoria » Fruta 	9 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones al pesto » Filete de abadejo en salsa » Abadejo a la bilbaína » Coliflor » Lechuga, tomate y maíz » Yogurt 	10 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Crema de verduras con costrones de pan » Magro en salsa de tomate » Estofado de cerdo » Arroz integral » Tomate y olivas » Fruta 	11 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	12 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Arroz en paella con pollo » Huevos revueltos con queso y tomate » Tortilla rellena de atún » Guisantes y zanahoria cubo » Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz » Fruta
2	15 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Verdura tricolor (Brócoli, zanahoria, coliflor) » Hamburguesa mixta en salsa » Hamburguesa mixta con cebolla » Patatas dado con ajilimójili » Ensalada de pepino » Fruta 	16 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Alubias con tomate (Baked beans) » Fish and chips » Ensalada coleslaw » Fruta 	17 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Patatas riojanas guisadas con chorizo » Pollo en salsa » Pollo en pepitoria » Tomate asado con hierbas » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta 	18 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Arroz cantonés » Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano » Tortilla francesa » Pimiento asado » Ensalada de remolacha » Yogurt 	19 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Espirales con salsa de queso » Gallo San Pedro en adobo al horno » Gallo San Pedro en salsa verde » Calabacín al horno » Ensalada con brotes de judía » Fruta
3	22 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Fideua con pollo » Merluza en salsa » Merluza a la navarra » Coliflor » Lechuga y tomate » Fruta 	23 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas guisadas con chistorra » Pastel de huevo, jamón y brócoli » Huevos revueltos con bacalao » Boniato asado » Fruta 	24 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Crema de puerros » Lomo de cerdo al horno » Cerdo asado al estilo Thay » Cous cous con verdura » Ensalada hindú de espinaca (con tomate, pepino, aceituna y naranja) » Fruta 	25 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	26 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate » Salmón con salsa de puerros » Salmón a la naranja » Judías verdes » Ensalada mixta » Fruta
4	29 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Paella de verduras » Revuelto de huevos y bacalao » Verduras al pesto » Tomate aliñado y pimiento verde » Fruta 	30 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas estofadas » Albóndigas de ternera en salsa española » Albóndigas con tomate » Zanahoria y calabacín » Ensalada de maíz » Fruta 	31 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lazos con tomate » Pollo asado con tomillo » Alitas de pollo asadas a la barbacoa » Lombarda rehogada » Lechuga y olivas » Fruta 	1 de febrero	2 de febrero

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

ENERO / 2024

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	8 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Hamburguesas de salmón y salsa tártara » Verduras al vapor 	9 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Escalopines de cerdo Marsala » Ensalada de quinoa, amaranto y granada 	10 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de pescado con huevo escalfado » Espinacas salteadas con bacon 	11 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Lasaña de calabacín y merluza » Ensalada de col 	12 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Pescado al horno con pesto » Ensalada de pepino y maíz
2	15 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Seitán con salsa de tomate y cherrys asados » Crema de calabaza y puerro 	16 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Nachos con soja texturizada y alubia roja » Judías verde boloñesa con huevo frito » Guacamole 	17 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de zanahoria rallada y rabanitos 	18 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Saams de carne picada » Tomates cherrys asados 	19 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Salchichas de pollo caseras con puré de patata y guisante » Ensalada de manzana
3	22 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Hamburguesa casera de ternera » Ensalada de boniato asado 	23 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Brochetas de pescado y langostinos » Mojo de rucula, yogur y pepino 	24 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Nachos con soja texturizada y alubia roja » Crema de zanahoria 	25 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Pescado asado con verduras » Puré de patata 	26 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Wok de tiras de pechuga con verduras » Sopa miso
4	29 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Ensaladilla de merluza con gambas » Crema de tomate con picatostes de pan y queso 	30 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Pancakes de patata, huevo y tofu » Crema de guisante 	31 de enero <ul style="list-style-type: none"> » Pescado al horno con ensalada de brócoli 	1 de febrero	2 de febrero

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.: 916 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00

DINNER MENU

SIMPLE CHANGES

TO IMPROVE THE NUTRITIONAL QUALITY OF OUR DIET

REPLACE FLAVOURED OR 0% DAIRY PRODUCTS WITH NATURAL, UNSWEETENED YOGHURT, ADDING FRUIT, HONEY, NUTS, CINNAMON, ETC.



INCLUDE A MIXED SALAD OR COOKED VEGETABLES WITH EVERY MEAL

VARY SANDWICH FILLINGS, AVOIDING COLD MEATS AND PROCESSED ITEMS ON A DAILY BASIS. INCLUDE: CHEESE, VEGETABLES, HUMMUS, TAPENADE, ETC.



INSTEAD OF COOKING WITH SUNFLOWER OR OTHER VEGETABLE OILS, CHOOSE EXTRA VIRGIN OLIVE OIL. 15-20ML PER SERVING IS ADEQUATE AND SUFFICIENT

REPLACE REFINED (WHITE) FLOURS AND CEREALS WITH WHOLEMEAL FLOURS AND CEREALS, OR DIFFERENT TYPES OF CEREAL, SUCH AS SPELT AND RYE



REDUCE OR ELIMINATE FRUIT JUICES, ESPECIALLY ARTIFICIAL ONES, REPLACING THEM WITH WHOLE FRUIT

CHANGE BISCUITS AND PROCESSED SNACKS FOR UNFLAVOURED RICE OR CORN CAKES. YOU CAN ACCOMPANY THEM WITH CHEESE, HUMMUS, OREGANO OR DARK CHOCOLATE.



En colaboración con colegiosaludable.com

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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

JANUARY / 2024

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	January 8th <ul style="list-style-type: none"> » Homemade lentil stew (with chorizo sausage and vegetables) » Oven-baked turkey and cheese "San Jacobo" » Mixed vegetables » Beetroot and carrot salad » Fruit 	Cal 819 Kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 37 g G. 7 g	January 9th <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni with pesto sauce » Fillet of haddock in sauce » Cauliflower » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit 	Cal 668 Kcal Prot 17 g H.C. 45 g Lip. 35 g G. 7 g	January 10th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of vegetable soup with croutons » Pork in tomato sauce » Whole grain rice » Tomato and olives » Fruit 	Cal 737 Kcal Prot 17 g H.C. 45 g Lip. 35 g G. 7 g	January 11th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	January 12th <ul style="list-style-type: none"> » Paella with chicken » Scrambled eggs with cheese and tomato » Peas and diced carrots » Lettuce, tomato, carrot and sweetcorn salad » Fruit 	Cal 768 Kcal Prot 13 g H.C. 46 g Lip. 39 g G. 8 g
2	January 15th <ul style="list-style-type: none"> » Tricolour vegetables (broccoli, carrots, cauliflower) » Mixed hamburger in sauce » Diced potatoes with "ajílimojíll" sauce » Cucumber salad » Fruit 	Cal 661 Kcal Prot 13 g H.C. 32 g Lip. 52 g G. 14 g	January 16th <ul style="list-style-type: none"> » Baked beans » Fish and chips » Coleslaw » Fruit 	Cal 766 Kcal Prot 21 g H.C. 40 g Lip. 34 g G. 6 g	January 17th <ul style="list-style-type: none"> » Rioja-style potato stew (with chorizo sausage and red peppers) » Chicken in sauce » Roasted tomato with herbs » Lettuce with grated carrot » Fruit 	Cal 685 Kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 11 g	January 18th <ul style="list-style-type: none"> » Cantonese rice » Classic fried eggs, potatoes and serrano ham » Roasted pepper » Beetroot salad » Yoghurt 	Cal 762 Kcal Prot 16 g H.C. 44 g Lip. 39 g G. 10 g	January 19th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with cheese sauce » Oven-baked marinated John Dory » Baked courgette » Bean-sprout salad » Fruit 	Cal 694 Kcal Prot 18 g H.C. 46 g Lip. 33 g G. 7 g
3	January 22nd <ul style="list-style-type: none"> » Fideuá (noodles) with chicken » Hake in sauce » Cauliflower » Lettuce and tomato » Fruit 	Cal 712 Kcal Prot 18 g H.C. 49 g Lip. 30 g G. 7 g	January 23rd <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew with "chistorra" » Egg, ham and broccoli loaf » Roasted sweet potato » Lettuce and cucumber » Fruit 	Cal 708 Kcal Prot 20 g H.C. 42 g Lip. 33 g G. 9 g	January 24th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of leek soup » Oven-baked pork loin » Couscous with vegetables » Indian spinach salad (with tomato, cucumber, olives and orange) » Fruit 	Cal 732 Kcal Prot 13 g H.C. 34 g Lip. 51 g G. 15 g	January 25th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	January 26th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce » Salmon in leek sauce » Green beans » Mixed salad » Fruit 	Cal 857 Kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 38 g G. 7 g
4	January 29th <ul style="list-style-type: none"> » Paella with vegetables » Scrambled eggs with cod » Vegetables with pesto sauce » Dressed tomato and green pepper » Fruit 	Cal 725 Kcal Prot 12 g H.C. 48 g Lip. 38 g G. 8 g	January 30th <ul style="list-style-type: none"> » Haricot bean stew » Veal meatballs in Spanish sauce » Carrot and courgette » Sweetcorn salad » Fruit 	Cal 807 Kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 42 g G. 12 g	January 31st <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with tomato sauce » Roast chicken with thyme » Sautéed red cabbage » Lettuce and olives » Fruit 	Cal 898 Kcal Prot 16 g H.C. 38 g Lip. 43 g G. 10 g	February 1st			February 2nd

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



MONTHLY Menu

JANUARY / 2024
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	January 8th <ul style="list-style-type: none"> » Homemade lentil stew (with chorizo sausage and vegetables) » Oven-baked turkey and cheese "San Jacobo" » Puff-pastry pie » Mixed vegetables » Beetroot and carrot salad » Fruit 	January 9th <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni with pesto sauce » Fillet of haddock in sauce » Bilbao-style haddock » Cauliflower » Lettuce, tomato and sweetcorn » Fruit 	January 10th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of vegetable soup with croutons » Pork in tomato sauce » Pork stew » Whole grain rice » Tomato and olives » Fruit 	January 11th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	January 12th <ul style="list-style-type: none"> » Paella with chicken » Scrambled eggs with cheese and tomato » Tuna omelette » Peas and diced carrots » Lettuce, tomato, carrot and sweetcorn salad » Fruit
2	January 15th <ul style="list-style-type: none"> » Tricolour vegetables (broccoli, carrots, cauliflower) » Mixed hamburger in sauce » Mixed hamburger with caramelised onion » Diced potatoes with "ajilimójilí" sauce » Cucumber salad » Fruit 	January 16th <ul style="list-style-type: none"> » Baked beans » Fish and chips » Coleslaw » Fruit 	January 17th <ul style="list-style-type: none"> » Rioja-style potato stew (with chorizo sausage and red peppers) » Chicken in sauce » Chicken fricassee » Roasted tomato with herbs » Lettuce with grated carrot » Fruit 	January 18th <ul style="list-style-type: none"> » Cantonese rice » Classic fried eggs, potatoes and serrano ham » French omelette » Roasted pepper » Beetroot salad » Yoghurt 	January 19th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with cheese sauce » Oven-baked marinated John Dory » John Dory in green sauce » Baked courgette » Bean-sprout salad » Fruit
3	January 22nd <ul style="list-style-type: none"> » Fideuá (noodles) with chicken » Hake in sauce » Navarre-style hake » Cauliflower » Lettuce and tomato » Fruit 	January 23rd <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew with "chistorra" » Egg, ham and broccoli loaf Scrambled eggs with cod » Roasted sweet potato » Lettuce and cucumber » Fruit 	January 24th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of leek soup » Oven-baked pork loin » Thai-style roast pork » Couscous with vegetables » Indian spinach salad (with tomato, cucumber, olives and orange) » Fruit 	January 25th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional Spanish 'cocido' soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	January 26th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce » Salmon in leek sauce » Salmon in orange sauce » Green beans » Mixed salad » Fruit
4	January 29th <ul style="list-style-type: none"> » Paella with vegetables » Scrambled eggs with cod » Prawn and garlic omelette » Vegetables with pesto sauce » Dressed tomato and green pepper » Fruit 	January 30th <ul style="list-style-type: none"> » Haricot bean stew » Veal meatballs in Spanish sauce » Meatballs with tomato » Carrot and courgette » Sweetcorn salad » Fruit 	January 31st <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with tomato sauce » Roast chicken with thyme » Chicken wings with barbecue sauce » Sautéed red cabbage » Lettuce and olives » Fruit 	February 1st	February 2nd

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

JANUARY / 2024

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	January 8th <ul style="list-style-type: none"> » Salmon hamburgers with tartar sauce » Steamed vegetables 	January 9th <ul style="list-style-type: none"> » Pork escalopes Marsala » Quinoa, amaranth and pomegranate salad 	January 10th <ul style="list-style-type: none"> » Fish soup with poached egg » Sautéed spinach with bacon 	January 11th <ul style="list-style-type: none"> » Courgette and hake lasagne » Coleslaw 	January 12th <ul style="list-style-type: none"> » Oven-baked fish with pesto » Cucumber and sweet corn salad
2	January 15th <ul style="list-style-type: none"> » Seitan with tomato sauce and roasted cherry tomatoes » Cream of leek and pumpkin soup 	January 16th <ul style="list-style-type: none"> » Nachos with textured soya and red beans » Green beans with bolognese sauce and fried egg » Guacamole 	January 17th <ul style="list-style-type: none"> » Cod balls with tomato » Grated carrot and radish salad 	January 18th <ul style="list-style-type: none"> » Minced meat saams » Roasted cherry tomatoes 	January 19th <ul style="list-style-type: none"> » Homemade chicken sausages with mashed potatoes and peas » Apple salad
3	January 22nd <ul style="list-style-type: none"> » Homemade veal hamburger » Roasted sweet potato salad 	January 23rd <ul style="list-style-type: none"> » Fish and prawn brochettes » Rocket, yoghurt and cucumber spicy dip 	January 24th <ul style="list-style-type: none"> » Nachos with textured soya and red beans » Cream of carrot soup 	January 25th <ul style="list-style-type: none"> » Baked fish with vegetables » Mashed potatoes 	January 26th <ul style="list-style-type: none"> » Stir-fried strips of chicken breast with vegetables » Miso soup
4	January 29th <ul style="list-style-type: none"> » Diced vegetable salad with hake and prawns » Cream of tomato soup with bread and cheese croutons 	January 30th <ul style="list-style-type: none"> » Potato, egg and tofu pancakes » Cream of pea soup 	January 31st <ul style="list-style-type: none"> » Oven-baked fish with broccoli salad 	February 1st	February 2nd

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.: 916 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00