

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 SUFICIENTE

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

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

ENERO / 2024 PURÉS / PURES

- » 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 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	8 de enero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	9 de enero	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	10 de enero	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	11 de enero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	12 de enero	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread 		<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread 				
2	15 de enero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	16 de enero	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	17 de enero	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	18 de enero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	19 de enero	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread 		<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread 				
3	22 de enero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	23 de enero	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	24 de enero	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	25 de enero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	26 de enero	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread 		<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with turkey » Yoghurt and bread 				
4	29 de enero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	30 de enero	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	31 de enero	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	1 de febrero		2 de febrero	
	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread 		<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with chicken » Yoghurt and bread 	<ul style="list-style-type: none"> » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with beef » Yoghurt and bread 						

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

ENERO / 2024

MENÚ BASAL

- » 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	8 de enero	Cal 504 Kcal Prot 25,88 g H.C. 65,54 g AGS 0,92 g G. 15,78 g	9 de enero	Cal 367 Kcal Prot 16,46 g H.C. 51,97 g AGS 0,68 g G. 9,40 g	10 de enero	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g AGS 1,96 g G. 18,34 g	11 de enero	Cal 314 Kcal Prot 10,74 g H.C. 34,84 g AGS 1,15 g G. 13,84 g	12 de enero	Cal 412 Kcal Prot 14,93 g H.C. 64,64 g AGS 0,20 g G. 9,25 g
2	15 de enero	Cal 439 Kcal Prot 19,87 g H.C. 50,60 g AGS 1,37 g G. 16,79 g	16 de enero	Cal 340 Kcal Prot 11,28 g H.C. 55,87 g AGS 0,07 g G. 7,44 g	17 de enero	Cal 346 Kcal Prot 18,01 g H.C. 45,35 g AGS 0,73 g G. 15,18 g	18 de enero	Cal 444 Kcal Prot 25,09 g H.C. 54,35 g AGS 1,03 g G. 12,02 g	19 de enero	Cal 257 Kcal Prot 6,48 g H.C. 42,48 g AGS 0,02 g G. 6,40 g
3	22 de enero	Cal 525 Kcal Prot 37,88 g H.C. 56,67 g AGS 3,01 g G. 14,87 g	23 de enero	Cal 429 Kcal Prot 13,90 g H.C. 52,68 g AGS 4,17 g G. 17,52 g	24 de enero	Cal 353 Kcal Prot 12,43 g H.C. 44,18 g AGS 0,61 g G. 11,39 g	25 de enero	Cal 319 Kcal Prot 9,99 g H.C. 39,34 g AGS 0,41 g G. 14,25 g	26 de enero	Cal 333 Kcal Prot 8,37 g H.C. 52,73 g AGS 0,12 g G. 7,97 g
4	29 de enero	Cal 359 Kcal Prot 21,14 g H.C. 39,88 g AGS 1,24 g G. 12,32 g	30 de enero	Cal 319 Kcal Prot 9,26 g H.C. 55,32 g AGS 0,14 g G. 6,61 g	31 de enero	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g AGS 1,96 g G. 18,34 g	1 de febrero		2 de febrero	

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

CHOLESTEROL AND DYSLIPIDEMIA

HOW TO PREVENT AND TREAT THEM?

MYTHS... *... (CURRENT GUIDELINES)*

OUTDATED RECOMMENDATIONS	UNWEETENED NATURAL DAIRY PRODUCTS	REDUCE COLD MEATS ESPECIALLY CHARCUTERIE
SKIMMED DAIRY PRODUCTS		
LOW-FAT COLD CUTS	INCREASE LEGUME INTAKE (+3/WEEK)	REDUCE ULTRAPROCESSED PRODUCTS: SAUCES, SAVOURY SNACKS, PRE-COOKED FOOD, ETC.
LIMIT THE CONSUMPTION OF ALL TYPES OF FATS	INCREASE FRUIT AND VEGETABLE INTAKE (+5/DAY)	REPLACE REFINED FLOUR WITH WHOLEGRAIN FLOUR
LIMIT EGG CONSUMPTION		CUT OUT ALCOHOL
CUT OUT SALT	LIMIT SWEETS, CAKES, FIZZY DRINKS, ETC.	INCLUDE OILY FISH, WALNUTS, FLAX SEEDS, EXTRA VIRGIN OLIVE OIL, AVOCADO, ETC.
1 GLASS OF WINE / DAY		

OTHER ESSENTIAL HABITS...



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

JANUARY / 2024

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	Nutricional Information	TUESDAY	Nutricional Information	WEDNESDAY	Nutricional Information	THURSDAY	Nutricional Information	FRIDAY	Nutricional Information
1	January 8th » Rice in tomato sauce » Roasted chicken ham » Baked potatoes » Yoghurt and bread	Cal 504 Kcal Prot 25,88 g H.C. 65,54 g AGS 0,92 g G. 15,78 g	January 9th » Zucchini cream » Fish balls with vegetables in tomato sauce » Vegetable stew » Fruit and bread	Cal 367 Kcal Prot 16,46 g H.C. 51,97 g AGS 0,68 g G. 9,40 g	January 10th » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g AGS 1,96 g G. 18,34 g	January 11th » Stewed potatoes with vegetables » French omelette with cheese » Salad » Fruit and bread	Cal 314 Kcal Prot 10,74 g H.C. 34,84 g AGS 1,15 g G. 13,84 g	January 12th » Pasta with tomato sauce and cheese » Hake in green sauce » Sauteed greenpeas » Fruit and bread	Cal 412 Kcal Prot 14,93 g H.C. 64,64 g AGS 0,20 g G. 9,25 g
2	January 15th » ECO Lentils stew with vegetables » Spanish omelette » Salad » Yoghurt and bread	Cal 439 Kcal Prot 19,87 g H.C. 50,60 g AGS 1,37 g G. 16,79 g	January 16th » Paella with vegetables and chicken » Baked hake » Sauteed mushroom » Fruit and bread	Cal 340 Kcal Prot 11,28 g H.C. 55,87 g AGS 0,07 g G. 7,44 g	January 17th » Stew soup » Beef ragout with vegetables » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 346 Kcal Prot 18,01 g H.C. 45,35 g AGS 0,73 g G. 15,18 g	January 18th » Bolognese macaroni » Turkey with sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 444 Kcal Prot 25,09 g H.C. 54,35 g AGS 1,03 g G. 12,02 g	January 19th » Vegetable cream » Grilled Hake » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 257 Kcal Prot 6,48 g H.C. 42,48 g AGS 0,02 g G. 6,40 g
3	January 22nd » Rice in tomato sauce » Roast chicken » Salad » Yoghurt and bread	Cal 525 Kcal Prot 37,88 g H.C. 56,67 g AGS 3,01 g G. 14,87 g	January 23rd » Star soup » Stewed meatballs with vegetables » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 429 Kcal Prot 13,90 g H.C. 52,68 g AGS 4,17 g G. 17,52 g	January 24th » Pinto beans stewed with vegetables » Baked hake » Battered eggplant » Fruit and bread	Cal 353 Kcal Prot 12,43 g H.C. 44,18 g AGS 0,61 g G. 11,39 g	January 25th » Carrot cream » Spanish omelette » Vegetable ratatouille » Fruit and bread	Cal 319 Kcal Prot 9,99 g H.C. 39,34 g AGS 0,41 g G. 14,25 g	January 26th » Codito pasta with tomato sauce » Grilled Hake » Salad » Fruit and bread	Cal 333 Kcal Prot 8,37 g H.C. 52,73 g AGS 0,12 g G. 7,97 g
4	January 29th » Vegetable cream » Chicken Ragout » Fried potatoes » Yoghurt and bread	Cal 359 Kcal Prot 21,14 g H.C. 39,88 g AGS 1,24 g G. 12,32 g	January 30th » Macaroni in tomato sauce » Baked hake » Sauteed spiced zucchini » Fruit and bread	Cal 319 Kcal Prot 9,26 g H.C. 55,32 g AGS 0,14 g G. 6,61 g	January 31st » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g AGS 1,96 g G. 18,34 g	February 1st		February 2nd	

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