

BEBIDAS ENERGÉTICAS

¿SON EQUIPARABLES A UN REFRESCO O PUEDEN SER UN PELIGRO?

TAURINA
AMINOÁCIDO CON CIERTO RIESGO EN SU FORMA SINTÉTICA (NO NATURAL)

CAFEÍNA
ALTAMENTE ESTIMULANTE EN ELEVADAS DOSIS Y EN COMBINACIÓN CON TAURINA

EDULCORANTES
GENERAN GUSTO POR ALIMENTOS INTENSAMENTE DULCES

VITAMINAS B
EN DOSIS MUY ELEVADAS PUEDEN PROVOCAR PROBLEMAS DE PIEL, DAÑO NERVIOSO, DOLOR DE CABEZA, CALAMBRES, VÓMITOS Y DIARREA. HASTA TOXICIDAD HEPÁTICA.

AZÚCAR (3 TIPOS)
+200% DEL MÁXIMO RECOMENDADO

OTROS ESTIMULANTES
GINSENG, GLUCURONOLACTONA... AUMENTA EL EFECTO ESTIMULANTE EN COMBINACIÓN



Consumo de bebidas energéticas (gris) y bebidas energéticas con alcohol (azul) en los últimos 30 días, entre estudiantes de Secundaria (14-18 años), según sexo, expresado en porcentaje (%).

EFECTOS PERJUDICIALES



DOLOR DE CABEZA



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



CALAMBRES Y DOLOR ABDOMINAL



INSOMNIO Y DÉFICIT DE ATENCIÓN



TAQUICARDIAS

En colaboración con colegiosaludable.com

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

FEBRERO / 2024 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	29 de enero		30 de enero		31 de enero		1 de febrero	Cal 1127 Kcal Prot 19 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 13 g	2 de febrero	Cal 1119 Kcal Prot 21 g H.C. 27 g Lip. 49 g G. 15 g
2	5 de febrero	Cal 1091 Kcal Prot 18 g H.C. 24 g Lip. 55 g G. 13 g	6 de febrero	Cal 925 Kcal Prot 18 g H.C. 41 g Lip. 38 g G. 7 g	7 de febrero	Cal 1119 Kcal Prot 26 g H.C. 19 g Lip. 38 g G. 13 g	8 de febrero	Cal 629 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 31 g G. 7 g	9 de febrero	Cal 1020 Kcal Prot 17 g H.C. 37 g Lip. 45 g G. 11 g
3	12 de febrero	Cal 1147 Kcal Prot 14 g H.C. 31 g Lip. 52 g G. 16 g	13 de febrero	Cal 629 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 31 g G. 7 g	14 de febrero	Cal 1126 Kcal Prot 17 g H.C. 32 g Lip. 49 g G. 11 g	15 de febrero	Cal 1187 Kcal Prot 10 g H.C. 35 g Lip. 53 g G. 11 g	16 de febrero	Cal 1029 Kcal Prot 15 g H.C. 47 g Lip. 36 g G. 7 g
4	19 de febrero	Cal 1014 Kcal Prot 21 g H.C. 40 g Lip. 38 g G. 7 g	20 de febrero	Cal 1030 Kcal Prot 20 g H.C. 25 g Lip. 51 g G. 14 g	21 de febrero	Cal 1023 Kcal Prot 22 g H.C. 37 g Lip. 39 g G. 10 g	22 de febrero FESTIVO		23 de febrero FESTIVO	
5	26 de febrero	Cal 1071 Kcal Prot 11 g H.C. 42 g Lip. 44 g G. 11 g	27 de febrero	Cal 1009 Kcal Prot 22 g H.C. 25 g Lip. 51 g G. 12 g	28 de febrero	Cal 923 Kcal Prot 23 g H.C. 38 g Lip. 37 g G. 7 g	29 de febrero	Cal 629 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 31 g G. 7 g	1 de marzo	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



María Lombillo
Brains International School
C/ de la Salvia, 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

FEBRERO / 2024 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	29 de enero	30 de enero	31 de enero	1 de febrero	2 de febrero
2	5 de febrero	6 de febrero	7 de febrero	8 de febrero	9 de febrero
3	12 de febrero	13 de febrero	14 de febrero	15 de febrero	16 de febrero
4	19 de febrero	20 de febrero	21 de febrero	22 de febrero	23 de febrero
5	26 de febrero	27 de febrero	28 de febrero	29 de febrero	1 de marzo

- » Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria
- » Tortilla de patatas y pimientos
- » Tortilla de york y queso
- » Brócoli
- » Ensalada con brotes de judía y zanahoria
- » Fruta

- » Macarrones camperos
- » Filete de merluza a la marinera
- » Merluza a la barese
- » Pisto
- » Lechuga y cebolla
- » Fruta

- » Judías verdes con boloñesa
- » Pollo asado al estilo cajún
- » Pollo en pepitoria
- » Patata al horno con piel
- » Lechuga y olivas
- » Fruta

- » Sopa de cocido
- » Cocido madrileño
- » Repollo
- » Yogurt

- FLAVOURS OF THE WORLD:
- » Arroz frito al estilo chino
 - » Cerdo agriulcde al estilo chino
 - » Rollitos de primavera
 - » Ensalada china
 - » Fruta

- » Tricolor de guisante, patata y zanahoria
- » Hamburguesa 100% ternera con cebolla caramelizada
- » Hamburguesa 100% ternera horneada con pisto manchego
- » Puré de patata
- » Fruta

- » Sopa de cocido
- » Cocido madrileño
- » Repollo
- » Fruta

- » Paella
- » Filete de caballa al horno
- » Caballa con pisto de pimientos, cebolla, calabacín y tomate
- » Verduras salteadas
- » Lechuga y pepino
- » Fruta

- » Crema de zanahorias y puerro a la italiana con parmesano
- » Pizza romana con tomate, queso y jamón
- » Pizza jardinera
- » Berenjena al horno con miel
- » Ensalada italiana de tomate cebolla y aceitunas al aceite de albahaca
- » Yogurt

- » Coditos con pisto
- » Albóndigas de merluza con salsa de tomate y orégano
- » Albóndigas de merluza en salsa agriulcde
- » Verduras asadas
- » Lechuga y maíz
- » Fruta

- » Arroz caldoso con pollo y verduras
- » Abadejo al horno
- » Abadejo en adobo de curry
- » Calabacín al horno
- » Lechuga y col lombarda
- » Fruta

- » Brócoli con bechamel
- » Tortilla de patatas con salsa de champiñones
- » Huevos a la flamenca
- » Cous cous con verdura
- » Ensalada de lechuga y tomate
- » Fruta

- » Sopa de cocido con garbanzos
- » Solomillo de cerdo en salsa de manzana
- » Lomo de Sajonia asado con piña
- » Patata panadera
- » Lechuga y zanahoria rallada
- » Fruta

FESTIVO

FESTIVO

- JORNADA FISH REVOLUTION:
- » Lentejas guisadas con zanahoria y arroz
 - » Fish lasaña
 - » Lasaña de carne y bechamel casera
 - » Calabaza asada
 - » Ensalada verde
 - » Fruta

- » Crema de verdura con costrones de pan
- » Pollo al ajillo
- » Pollo a la miel
- » Patatas fritas y ketchup
- » Ensalada mixta
- » Fruta

- » Espirales a la crema (salteadas con nata)
- » Bacalao a la napolitana
- » Bacalao a la vasca
- » Guisantes y espárragos
- » Lechuga y olivas
- » Fruta

- » Sopa de cocido
- » Cocido madrileño
- » Repollo
- » Yogurt

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
Tif.: 916 42 10 60

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



MENÚ Mensual

FEBRERO / 2024 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	29 de enero	30 de enero	31 de enero	1 de febrero » Lacon asado con hierbas » Berenjenas asadas al parmesano y pomodoro	2 de febrero » Ensaladilla de merluza y aguacate » Crema de boniato
2	5 de febrero » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	6 de febrero » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria	7 de febrero » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	8 de febrero » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduras	9 de febrero » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada
3	12 de febrero » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	13 de febrero » Salmón marinado con vainilla » Ensalada de arroz basmati y manzana	14 de febrero » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	15 de febrero » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	16 de febrero » Lomo asado con manzana » Rucula y canónigos
4	19 de febrero » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	20 de febrero » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata	21 de febrero » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	22 de febrero FESTIVO	23 de febrero FESTIVO
5	26 de febrero » Pollo a la plancha » Ensalada de patata	27 de febrero » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	28 de febrero » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudités	29 de febrero » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	1 de marzo

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

ENERGY DRINKS

ARE THEY SIMILAR TO SOFT DRINKS OR CAN THEY BE A DANGER?

TAURINE

AMINO ACID WHICH CARRIES A CERTAIN RISK IN ITS SYNTHETIC (NON-NATURAL) FORM

CAFFEINE

STRONG STIMULANT IN HIGH DOSES AND IN COMBINATION WITH TAURINE

SWEETENERS

LEAD TO A TASTE FOR EXTREMELY SWEET FOODS

VITAMIN B

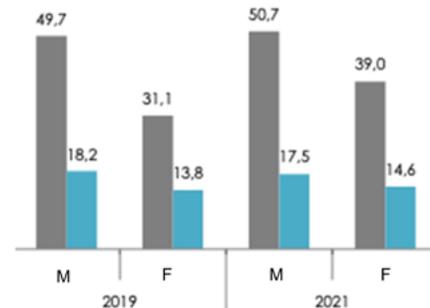
IN VERY HIGH DOSES CAN CAUSE SKIN PROBLEMS, NERVE DAMAGE, HEADACHES, CRAMPS, VOMITING AND DIARRHOEA. EVEN LIVER TOXICITY.

SUGAR (3 TYPES)

+200% OF THE RECOMMENDED MAXIMUM

OTHER STIMULANTS

GINSENG, GLUCURONOLACTONE, ETC. INCREASE THE STIMULANT EFFECTS WHEN COMBINED



Consumption of energy drinks (grey) and energy drinks containing alcohol (blue) in the last 30 days, among secondary school students (14-18 years old), by sex, expressed as a percentage (%).

HARMFUL EFFECTS



HEADACHES



ARTERIAL HYPERTENSION



CRAMPS AND ABDOMINAL PAIN



INSOMNIA AND ATTENTION DEFICIT



TACHYCARDIA

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



MONTHLY Menu

FEBRUARY / 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 29th		January 30th		January 31st		February 1st	Cal 1127 Kcal Prot 19 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 13 g	February 2nd	Cal 1119 Kcal Prot 21 g H.C. 27 g Lip. 49 g G. 15 g
2	February 5th	Cal 1091 Kcal Prot 18 g H.C. 24 g Lip. 55 g G. 13 g	February 6th	Cal 925 Kcal Prot 18 g H.C. 41 g Lip. 38 g G. 7 g	February 7th	Cal 1119 Kcal Prot 26 g H.C. 19 g Lip. 38 g G. 13 g	February 8th	Cal 629 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 31 g G. 7 g	February 9th	Cal 1020 Kcal Prot 17 g H.C. 37 g Lip. 45 g G. 11 g
3	February 12th	Cal 1147 Kcal Prot 14 g H.C. 31 g Lip. 52 g G. 16 g	February 13th	Cal 629 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 31 g G. 7 g	February 14th	Cal 1126 Kcal Prot 17 g H.C. 32 g Lip. 49 g G. 11 g	February 15th	Cal 1187 Kcal Prot 10 g H.C. 35 g Lip. 53 g G. 11 g	February 16th	Cal 1029 Kcal Prot 15 g H.C. 47 g Lip. 36 g G. 7 g
4	February 19th	Cal 1014 Kcal Prot 21 g H.C. 40 g Lip. 38 g G. 7 g	February 20th	Cal 1030 Kcal Prot 20 g H.C. 25 g Lip. 51 g G. 14 g	February 21st	Cal 1023 Kcal Prot 22 g H.C. 37 g Lip. 39 g G. 10 g	February 22nd HOLIDAY		February 23rd HOLIDAY	
5	February 26th	Cal 1071 Kcal Prot 11 g H.C. 42 g Lip. 44 g G. 11 g	February 27th	Cal 1009 Kcal Prot 22 g H.C. 25 g Lip. 51 g G. 12 g	February 28th	Cal 923 Kcal Prot 23 g H.C. 38 g Lip. 37 g G. 7 g	February 29th	Cal 629 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 31 g G. 7 g	March 1st	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

FEBRUARY / 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 29th	January 30th	January 31st	February 1st	February 2nd	
2	February 5th <ul style="list-style-type: none"> » Stewed lentils with chistorra sausage and carrots » Potato and pepper omelette » Ham and cheese omelette » Broccoli » Mung bean sprout and carrot salad » Fruit 	February 6th <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni with vegetables » Hake fillet marinière » Bari-style hake » Ratatouille » Lettuce and onion » Fruit 	February 7th <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with bolognaise sauce » Cajun roast chicken » Chicken fricassee » Baked potatoes in their skins » Lettuce and olives » Fruit 	February 8th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	February 9th <i>FLAVOURS OF THE WORLD:</i> <ul style="list-style-type: none"> » Chinese-style fried rice » Chinese-style sweet and sour pork » Chinese spring rolls » Chinese salad » Fruit 	
3	February 12th <ul style="list-style-type: none"> » Tricolour of peas, potatoes and carrots » 100% Veal burger with caramelised onion » 100% Veal burger with ratatouille » Mashed potato » Lettuce and tomato » Fruit 	February 13th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit 	February 14th <ul style="list-style-type: none"> » Paella » Baked mackerel fillet » Mackerel with pepper, onion, courgette and tomato ratatouille » Sautéed vegetables » Lettuce and cucumber » Fruit 	February 15th <ul style="list-style-type: none"> » Italian-style cream of carrot and leek soup with parmesan » Pizza romana with tomato, cheese and ham » Vegetable pizza » Baked aubergine with honey » Italian salad with tomato, onion, olives and basil oil » Yoghurt 	February 16th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with ratatouille » Hake meatballs with tomato and oregano sauce » Hake meatballs in sweet-and-sour sauce » Roasted vegetables » Lettuce and sweetcorn » Fruit 	
4	February 19th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with chicken and vegetables » Baked haddock » Curried haddock » Baked courgette » Lettuce and red cabbage » Fruit 	February 20th <ul style="list-style-type: none"> » Broccoli with bechamel sauce » Spanish omelette with mushroom sauce flemish-style eggs » Couscous with vegetables » Lettuce and tomato salad » Fruit 	February 21st <ul style="list-style-type: none"> » "Cocido" soup with chickpeas » Pork tenderloin in apple sauce » Roast kassler pork loin fillet with pineapple » Boulangère potatoes » Lettuce and shredded carrot » Fruit 	February 22nd HOLIDAY		February 23rd HOLIDAY
5	February 26th <i>JORNADA FISH REVOLUTION:</i> <ul style="list-style-type: none"> » Lentil and carrot stew with rice » Fish lasagne » Meat lasagne with homemade bechamel sauce » Roasted pumpkin » Green salad » Fruit 	February 27th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of vegetable soup with croutons » Garlic chicken » Honey-roast chicken » French fries and ketchup » Mixed salad » Fruit 	February 28th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta spirals with cream » Neapolitan-style cod » Basque-style cod » Peas and asparagus » Lettuce and olives » Fruit 	February 29th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 		March 1st

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

FEBRUARY / 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	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	January 29th	January 30th	January 31st	February 1st » Roast gammon with herbs » Roasted aubergines with parmesan cheese and tomato	February 2nd » Diced hake and avocado salad » Cream of sweet potato soup
2	February 5th » Oven-baked chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	February 6th » Vegetable and veal moussaka Spinach and carrot salad	February 7th » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup	February 8th » Oven-baked oily fish » Potato and mixed vegetable pancakes	February 9th » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing
3	February 12th » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad	February 13th » Salmon marinated with vanilla » Basmati rice and apple salad	February 14th » Chicken, courgette and aubergine brochettes » Endives with cream cheese	February 15th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad	February 16th » Roast pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce
4	February 19th » Roast pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce	February 20th » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Mashed potatoes	February 21st » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad	February 22nd HOLIDAY	
5	February 26th » Grilled chicken » Potato salad	February 27th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad	February 28th » Turkey and sweetcorn "quesadillas" » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités	February 29th » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing	March 1st

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