

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 (%).

EFFECTOS PERJUDICIALES



DOLOR DE CABEZA



HIPERTENSIÓN ARTERIAL



CALAMBRES Y DOLOR ABDOMINAL



INSOMNIO Y DÉFICIT DE ATENCIÓN



TAQUICARDIAS

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

FEBRERO / 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	29 de enero		30 de enero		31 de enero		1 de febrero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	2 de febrero	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
2	5 de febrero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	6 de febrero	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	7 de febrero	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	8 de febrero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	9 de febrero	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
3	12 de febrero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	13 de febrero	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	14 de febrero	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	15 de febrero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	16 de febrero	Cal 203 Kcal Prot 11,30 g H.C. 27,57 g Lip. 1,26 g G. 5,36 g
4	19 de febrero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	20 de febrero	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	21 de febrero	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	22 de febrero FESTIVO HOLIDAY		23 de febrero FESTIVO HOLIDAY	
5	26 de febrero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	27 de febrero	Cal 204 Kcal Prot 10,16 g H.C. 27,57 g Lip. 1,52 g G. 5,96 g	28 de febrero	Cal 208 Kcal Prot 11,03 g H.C. 27,57 g Lip. 1,67 g G. 6,11 g	29 de febrero	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	1 de marzo	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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



MENÚ Mensual

FEBRERO / 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	29 de enero		30 de enero		31 de enero		1 de febrero	Cal 298 Kcal Prot 10,92 g H.C. 45,10 g Lip. 0,09 g G. 7,08 g	2 de febrero	Cal 381 Kcal Prot 23,65 g H.C. 52,69 g Lip. 0,63 g G. 13,02 g
2	5 de febrero	Cal 439 Kcal Prot 19,87 g H.C. 50,60 g Lip. 1,37 g G. 16,79 g	6 de febrero	Cal 317 Kcal Prot 8,69 g H.C. 55,20 g Lip. 0,14 g G. 6,54 g	7 de febrero	Cal 415 Kcal Prot 22,62 g H.C. 44,70 g Lip. 0,01 g G. 15,66 g	8 de febrero	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	9 de febrero	Cal 333 Kcal Prot 6,32 g H.C. 56,13 g Lip. 0,01 g G. 7,53 g
3	12 de febrero	Cal 349 Kcal Prot 18,63 g H.C. 39,53 g Lip. 2,72 g G. 12,49 g	13 de febrero	Cal 337 Kcal Prot 19,76 g H.C. 39,72 g Lip. 0,35 g G. 8,90 g	14 de febrero	Cal 320 Kcal Prot 5,36 g H.C. 54,22 g Lip. 0,01 g G. 7,13 g	15 de febrero	Cal 375 Kcal Prot 17,58 g H.C. 41,09 g Lip. 0,39 g G. 12,96 g	16 de febrero	Cal 431 Kcal Prot 18,01 g H.C. 66,89 g Lip. 0,74 g G. 10,13 g
4	19 de febrero	Cal 340 Kcal Prot 12,61 g H.C. 51,80 g Lip. 0,96 g G. 8,77 g	20 de febrero	Cal 344 Kcal Prot 9,79 g H.C. 38,74 g Lip. 0,40 g G. 15,61 g	21 de febrero	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	22 de febrero FESTIVO		23 de febrero FESTIVO	
5	26 de febrero	Cal 433 Kcal Prot 20,56 g H.C. 52,65 g Lip. 1,34 g G. 14,69 g	27 de febrero	Cal 459 Kcal Prot 36,16 g H.C. 48,51 g Lip. 2,13 g G. 12,76 g	28 de febrero	Cal 317 Kcal Prot 8,69 g H.C. 55,20 g Lip. 0,14 g G. 6,54 g	29 de febrero	Cal 417 Kcal Prot 21,84 g H.C. 48,06 g Lip. 0,53 g G. 18,20 g	1 de marzo	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

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

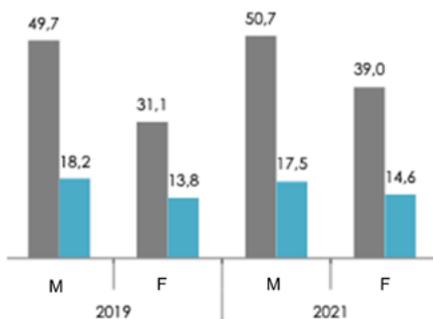
IN VERY HIGH DOSES CAN CAUSE SKIN PROBLEMS, NERVE DAMAGE, HEADACHES, CRAMPS, VOMITING AND DIARRHOEA. EVEN LIVER TOXICITY.

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...

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

FEBRUARY / 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	Nutritional Information	TUESDAY	Nutritional Information	WEDNESDAY	Nutritional Information	THURSDAY	Nutritional Information	FRIDAY	Nutritional Information
1	January 29th		January 30th		January 31st		February 1st	Cal 298 Kcal Prot 10,92 g H.C. 45,10 g Lip. 0,09 g G. 7,08 g	February 2nd	Cal 381 Kcal Prot 23,65 g H.C. 52,69 g Lip. 0,63 g G. 13,02 g
2	February 5th	Cal 439 Kcal Prot 19,87 g H.C. 50,60 g Lip. 1,37 g G. 16,79 g	February 6th	Cal 317 Kcal Prot 8,69 g H.C. 55,20 g Lip. 0,14 g G. 6,54 g	February 7th	Cal 415 Kcal Prot 22,62 g H.C. 44,70 g Lip. 0,01 g G. 15,66 g	February 8th	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	February 9th	Cal 333 Kcal Prot 6,32 g H.C. 56,13 g Lip. 0,01 g G. 7,53 g
3	February 12th	Cal 349 Kcal Prot 18,63 g H.C. 39,53 g Lip. 2,72 g G. 12,49 g	February 13th	Cal 337 Kcal Prot 19,76 g H.C. 39,72 g Lip. 0,35 g G. 8,90 g	February 14th	Cal 320 Kcal Prot 5,36 g H.C. 54,22 g Lip. 0,01 g G. 7,13 g	February 15th	Cal 375 Kcal Prot 17,58 g H.C. 41,09 g Lip. 0,39 g G. 12,96 g	February 16th	Cal 431 Kcal Prot 18,01 g H.C. 66,89 g Lip. 0,74 g G. 10,13 g
4	February 19th	Cal 340 Kcal Prot 12,61 g H.C. 51,80 g Lip. 0,96 g G. 8,77 g	February 20th	Cal 344 Kcal Prot 9,79 g H.C. 38,74 g Lip. 0,40 g G. 15,61 g	February 21st	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	February 22nd HOLIDAY		February 23rd HOLIDAY	
5	February 26th	Cal 433 Kcal Prot 20,56 g H.C. 52,65 g Lip. 1,34 g G. 14,69 g	February 27th	Cal 459 Kcal Prot 36,16 g H.C. 48,51 g Lip. 2,13 g G. 12,76 g	February 28th	Cal 317 Kcal Prot 8,69 g H.C. 55,20 g Lip. 0,14 g G. 6,54 g	February 29th	Cal 417 Kcal Prot 21,84 g H.C. 48,06 g Lip. 0,53 g G. 18,20 g	March 1st	

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