

# NUTRITIP ABRIL / 2024

## EXPOSICIÓN SOLAR

### POR QUÉ DEBEMOS PASAR MÁS TIEMPO AL AIRE LIBRE



MEJORA DEL SUEÑO Y DESCANSO (REGULACIÓN RITMOS CIRCADIANOS)



DISMINUCIÓN DE SÍNTOMAS DEPRESIVOS (PRODUCCIÓN SEROTONINA)



AUMENTO SÍNTESIS DE VITAMINA D (SALUD ÓSEA)



MENOR RIESGO DE ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS (ALZHEIMER, DEMENCIA, PARKINSON...)



MENOR RIESGO DE MIOPIA (EXPOSICIÓN DE 80 MIN DIARIOS EN NIÑOS REDUCE HASTA UN 50% EL RIESGO)



MEJOR FUNCIÓN COGNITIVA (MEMORIA, ATENCIÓN, VELOCIDAD DE CÁLCULO...)



MEJORA DE LA SALUD CARDIOVASCULAR (JUNTO CON VEGETALES = PRODUCCIÓN DE ÓXIDO NÍTRICO)

### CONSEJOS

#### EXPOSICIÓN RESPONSABLE

1. CONTINUA (TODO EL AÑO)
2. GRADUAL
3. CONTROLADA (ÉPOCAS DE MAYOR RADIACIÓN)
4. VERANO Y MONTAÑA: CREMA CON PROTECCIÓN SOLAR Y GAFAS

### ALIMENTOS

#### PARA POTENCIAR BENEFICIOS



VITAMINA E

VITAMINA C

LUTEÍNA  
ZEAXANTINA

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

Haz click en los botones abajo para descubrir más sobre nuestro menú

Plataforma de contacto Brains La Moraleja

Plataforma de contacto Brains Arturo Soria

Lo que comen mes a mes en Brains La Moraleja

Lo que comen mes a mes en Brains Arturo Soria

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/  
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria  
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

## ABRIL / 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	<b>1 de abril</b>		<b>2 de abril</b>	Cal 1008 Kcal Prot 11 g H.C. 36 g Lip. 49 g G. 10 g	<b>3 de abril</b>	Cal 937 Kcal Prot 13 g H.C. 29 g Lip. 55 g G. 13 g	<b>4 de abril</b>	Cal 865 Kcal Prot 21 g H.C. 47 g Lip. 30 g G. 6 g	<b>5 de abril</b>	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g
	<b>FESTIVO</b>		» Lentejas castellanas » Croquetas artesanas de jamón » Maíz y zanahoria rallada » Fruta	» Crema de zanahoria y boniato » Tortilla de patata y jamón serrano » Calabacín a la provenzal » Ensalada de tomate, cebolla y olivas » Fruta	» Arroz pilaf mediterráneo » Abadejo a la portuguesa filete de abadejo en salsa » Coliflor » Lechuga y tomate » Yogurt	» Sopa de cocido » Coccido madrileño » Repollo » Fruta				
2	<b>8 de abril</b>	Cal 1107 Kcal Prot 14 g H.C. 25 g Lip. 59 g G. 16 g	<b>9 de abril</b>	Cal 1060 Kcal Prot 24 g H.C. 26 g Lip. 47 g G. 9 g	<b>10 de abril</b>	Cal 916 Kcal Prot 22 g H.C. 30 g Lip. 46 g G. 15 g	<b>11 de abril</b>	Cal 938 Kcal Prot 16 g H.C. 35 g Lip. 47 g G. 11 g	<b>12 de abril</b>	Cal 1284 Kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 37 g G. 11 g
	» Judías verdes con zanahoria » Albóndigas de ternera a la jardinera » Patatas fritas » Ensalada con brotes de judía y zanahoria » Fruta		» Alubias blancas guisadas con calabaza » Salmón con salsa mediterránea » Salmón a la naranja » Tomate asado con hierbas » Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria » Fruta	» Sopa juliana con fideos » Pollo asado al estilo cajún » Pollo al estilo patata y cebolla » Lechuga y remolacha » Fruta	» Arroz (integral) con tomate » Huevos revueltos con jamón » Espinacas salteadas » Lechuga y zanahoria rallada » Yogur	» Shorbat addas (crema de lentejas) » Lasaña de carne y bechamel casera » Cous cous » Salata baladí (ensalada egipcia de tomate, pepino, cebolla y pimiento) » Fruta				
3	<b>15 de abril</b>	Cal 971 Kcal Prot 20 g H.C. 44 g Lip. 35 g G. 8 g	<b>16 de abril</b>	Cal 1169 Kcal Prot 17 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 11 g	<b>17 de abril</b>	Cal 1149 Kcal Prot 20 g H.C. 31 g Lip. 47 g G. 13 g	<b>18 de abril</b>	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	<b>19 de abril</b>	Cal 892 Kcal Prot 13 g H.C. 36 g Lip. 49 g G. 13 g
	» Arroz con magro y verduras » Huevos rellenos con atún y tomate » Menestra de verduras » Lechuga y tomate » Fruta		» Crema de verduras » Pollo asado al limón y tomillo » Boniato asado » Lechuga y cebolla » Fruta	» Espaguetis a la carbonara de coliflor » Jurel al horno » Guisantes rehogados » Lechuga y pimiento rojo » Fruta	» Sopa de cocido » Coccido madrileño » Repollo » Yogur	<b>DÍA DE LOS SIMPSONS</b> » Salteado de brócoli al estilo Springfield » Hamburguesa completa Krusty Burger » Patatas dado » Maíz salteado con tomillo » Postre donut glaseado				
4	<b>22 de abril</b>	Cal 993 Kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 39 g G. 8 g	<b>23 de abril</b>	Cal 1067 Kcal Prot 17 g H.C. 30 g Lip. 50 g G. 12 g	<b>24 de abril</b>	Cal 1193 Kg Prot 14 g H.C. 42 g Lip. 40 g G. 8 g	<b>25 de abril</b>	Cal 924 Kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 37 g G. 8 g	<b>26 de abril</b>	Cal 924 Kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 37 g G. 8 g
	» Espirales con tomate y albahaca » Albóndigas de merluza en salsa » Calabaza asada » Lechuga y cebolla » Fruta		<b>DÍA DEL LIBRO</b> » Potaje de lentejas » Duelos y quebrantos » Verduras salteadas al "otelo" » Ensalada ilustrada » Fruta	<b>STOP FOOD WASTE</b> » Sopa de fideos » Ropa vieja » Judías verdes » Ensalada mixta » Fruta	» Arroz milanese con york y queso » Gallo san pedro en salsa verde » Tomate y zanahoria » Ensalada de lechuga y olivas » Fruta	<b>DÍA DEL MAGO DE OZ</b> » Panaché de verduras del Jardín del Mago de Oz » Escalopines del Reino Esmeralda » Pechuga de pollo del Bosque Encantado » Gratén de patatas del Camino Brillante » Ensalada Arcoiris del País de Oz » Natillas del Camino de Baldosas Amarillas				
5	<b>29 de abril</b>	Cal 1214 Kcal Prot 20 g H.C. 32 g Lip. 47 g G. 14 g	<b>30 de abril</b>	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	<b>1 de mayo</b>		<b>2 de mayo</b>		<b>3 de mayo</b>	
	» Paella de pescado » Estofado de cerdo » Tomate aliñado y judía brote » Lombarda rehogada » Fruta		» Sopa de cocido » Coccido madrileño » Repollo » Yogur							

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Arturo Soria  
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

## ABRIL / 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	<b>1 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas castellanas</li> <li>» Croquetas artesanas de jamón</li> <li>» Empanadillas de atún</li> <li>» Brócoli</li> <li>» Maíz y zanahoria rallada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>3 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de zanahoria y boniato</li> <li>» Tortilla de patata y jamón serrano</li> <li>» Revuelto de huevo y patatas</li> <li>» Calabacín a la provenzal</li> <li>» Ensalada de tomate, cebolla y olivas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>4 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz pilaf mediterráneo</li> <li>» Abadejo a la portuguesa</li> <li>» Filete de abadejo en salsa</li> <li>» Coliflor</li> <li>» Lechuga y tomate</li> <li>» Yogurt</li> </ul>	<b>5 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Fruta</li> </ul>
2	<b>8 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Judías verdes con zanahoria</li> <li>» Albóndigas de ternera a la jardinera</li> <li>» Escalopines de ternera en salsa con verduras</li> <li>» Patatas fritas</li> <li>» Ensalada con brotes de judía y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>9 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas guisadas con calabaza</li> <li>» Salmón con salsa mediterránea</li> <li>» Salmón a la naranja</li> <li>» Tomate asado con hierbas</li> <li>» Ensalada de lechuga, cebolla y anahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>10 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa juliana con fideos</li> <li>» Pollo asado al estilo cajún</li> <li>» Pollo al estilo polinesio</li> <li>» Patata y cebolla</li> <li>» Lechuga y remolacha</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>11 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Huevos revueltos con jamón</li> <li>» Huevos con salsa aurora</li> <li>» Espinacas salteadas</li> <li>» Lechuga y zanahoria rallada</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>12 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Shorbat addas (crema de lentejas)</li> <li>» Lasaña de carne y bechamel casera</li> <li>» Cous cous</li> <li>» Salata baladi (ensalada egipcia de tomate, pepino, cebolla y pimiento)</li> <li>» Fruta</li> </ul>
3	<b>15 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con magro y verduras</li> <li>» Huevos rellenos con atún y tomate</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Lechuga y tomate</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>16 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras</li> <li>» Pollo asado al limón y tomillo</li> <li>» Alitas asadas a la barbacoa</li> <li>» Boniato asado</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>17 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espaguetis a la carbonara de coliflor</li> <li>» Jurel al horno</li> <li>» Jurel con ajitos en salsa de tomate</li> <li>» Guisantes rehogados</li> <li>» Lechuga y pimiento rojo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>18 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>19 de abril</b> <i>DÍA DE LOS SIMPSONS</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Salteado de brócoli al estilo Springfield</li> <li>» Hamburguesa completa Krusty Burger</li> <li>» Patatas dado</li> <li>» Maíz salteado con tomillo</li> <li>» Postre donut glaseado</li> </ul>
4	<b>22 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales con tomate y albahaca</li> <li>» Albóndigas de merluza en salsa</li> <li>» Albóndigas de merluza con caponata de verduras</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>23 de abril</b> <i>DÍA DEL LIBRO</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Potaje de lentejas</li> <li>» Duelos y quebrantos</li> <li>» Revuelto de patatas con pavo</li> <li>» Verduras salteadas al "otelo"</li> <li>» Ensalada ilustrada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>24 de abril</b> <i>STOP FOOD WASTE</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de fideos</li> <li>» Ropa vieja</li> <li>» Coca de verduras con boloñesa de garbanzo</li> <li>» Judías verdes</li> <li>» Ensalada mixta</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>25 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz milanese con york y queso</li> <li>» Gallo san pedro en salsa verde</li> <li>» Gallo san pedro marinera</li> <li>» Tomate y zanahoria</li> <li>» Ensalada de lechuga y olivas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>26 de abril</b> <i>DÍA DEL MAGO DE OZ</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Panaché de verduras del Jardín del Mago de Oz.</li> <li>» Escalopines del Reino Esmeralda.</li> <li>» Pechuga de pollo del Bosque Encantado.</li> <li>» Gratén de patatas del Camino Brillante.</li> <li>» Ensalada arcoiris del País de Oz.</li> <li>» Natillas del Camino de Baldosas Amarillas.</li> </ul>
5	<b>29 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella de pescado</li> <li>» Estofado de cerdo</li> <li>» Costillas asadas al estilo de la frontera</li> <li>» Tomate aliñado y judía brote</li> <li>» Lombarda rehogada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>30 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>1 de mayo</b>	<b>2 de mayo</b>	<b>3 de mayo</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria  
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

## ABRIL / 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	<b>1 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2 de abril</b> » Wraps de carne picada vegetal » Ensalada de tomate y ruculla	<b>3 de abril</b> » Sopa miso de tofu y pollo » Guisantes rehogados	<b>4 de abril</b> » Ensaladilla de merluza y gamba » Verduras asadas	<b>5 de abril</b> » Pizza de champiñones, calabaza y parmesano » Crema fría de calabacín
2	<b>8 de abril</b> » Pancakes de patata, col y queso feta » Ensalada de caballa y olivas	<b>9 de abril</b> » Ramen de ternera picada y brócoli » Ensalada de canónigos y pimientos	<b>10 de abril</b> » Lubina a la sal » Coliflor especiada y asada	<b>11 de abril</b> » Cinta de lomo fresca » Verduras asadas	<b>12 de abril</b> » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza
3	<b>15 de abril</b> » Pavo estofado » Ensalada de espinacas y manzana	<b>16 de abril</b> » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde con patata y boniato asados	<b>17 de abril</b> » Berenjenas rellenas de carne gratinadas » Ensalada variada	<b>18 de abril</b> » Fiambre de pechuga de pollo casero » Ensalada de pan tostado y cherrys asados	<b>19 de abril</b> » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
4	<b>22 de abril</b> » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	<b>23 de abril</b> » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde con patata y boniato asados	<b>24 de abril</b> » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	<b>25 de abril</b> » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	<b>26 de abril</b> » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana
5	<b>29 de abril</b> » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas	<b>30 de abril</b> » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado » Sopa de verduras	<b>1 de mayo</b>	<b>2 de mayo</b>	<b>3 de mayo</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

Arturo Soria  
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



# NUTRITIP APRIL / 2024

## DINNER MENU

### EXPOSURE TO THE SUN

#### WHY WE SHOULD SPEND MORE TIME OUTDOORS



**IMPROVED SLEEP AND REST**  
(REGULATION OF CIRCADIAN RHYTHMS)




**REDUCTION IN SYMPTOMS ASSOCIATED WITH DEPRESSION**  
(PRODUCTION OF SEROTONIN)



**INCREASE IN SYNTHESIS OF VITAMIN D (HEALTHY BONES)**



**LOWER RISK OF NEURODEGENERATIVE DISEASES** (ALZHEIMER'S, DEMENTIA, PARKINSON'S, ETC.)



**LOWER RISK OF MYOPIA**  
(80 MINS EXPOSURE A DAY IN CHILDREN REDUCES THE RISK BY UP TO 50%)



**BETTER COGNITIVE FUNCTIONS**  
(MEMORY, ATTENTION SPAN, SPEED OF PROCESSING, ETC.)



**IMPROVED CARDIOVASCULAR HEALTH**  
(TOGETHER WITH VEGETABLES = PRODUCTION OF NITRIC OXIDE)

**TIPS RESPONSIBLE EXPOSURE TO THE SUN**

1. CONTINUOUS (ALL YEAR)
2. GRADUAL
3. CONTROLLED (DURING PEAK PERIODS OF RADIATION)
4. SUMMER AND MOUNTAINS: SUNSCREEN AND GLASSES

**FOODS AND NUTRIENTS TO ENHANCE BENEFITS**

VITAMIN E

VITAMIN C

LUTEIN ZEAXANTHIN



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

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 Arturo Soria

What they eat each month at Brains La Moraleja

What they eat each month at Brains Arturo Soria

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

**Arturo Soria**  
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

# APRIL / 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	<b>April 1st</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>April 2nd</b> » Castilian lentils » Homemade ham croquettes » Broccoli / grated carrot and sweetcorn » Fruit	Cal 1008 Kcal Prot 11 g H.C. 36 g Lip. 49 g G. 10 g	<b>April 3rd</b> » Cream of carrot and sweet potato soup » Potato and cured ham omelette » Tomato, onion and olive salad » Courgettes provençal » Fruit	Cal 937 Kcal Prot 13 g H.C. 29 g Lip. 55 g G. 13 g	<b>April 4th</b> » Mediterranean-style pilau rice » Portuguese-style haddock » Lettuce and tomato » Cauliflower » Yoghurt	Cal 865 Kcal Prot 21 g H.C. 47 g Lip. 30 g G. 6 g	<b>April 5th</b> » Traditional 'cocido' soup » Chickpea, chicken, carrot, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g
2	<b>April 8th</b> » Green beans with carrots » Veal meatballs with vegetables » French fries » Bean sprout and carrot salad » Fruit	Cal 1107 Kcal Prot 14 g H.C. 25 g Lip. 59 g G. 16 g	<b>April 9th</b> » White bean and pumpkin stew » Salmon with mediterranean sauce » Lettuce, onion and carrot salad » Roasted tomato with herbs » Fruit	Cal 1060 Kcal Prot 24 g H.C. 26 g Lip. 47 g G. 9 g	<b>April 10th</b> » Julienne soup with noodles » Cajun roast chicken » Lettuce and beetroot » Potato and onion » Fruit	Cal 916 Kcal Prot 22 g H.C. 30 g Lip. 46 g G. 15 g	<b>April 11th</b> » (Wholegrain) rice with tomato » Scrambled eggs with ham » Lettuce and grated carrot » Sautéed spinach » Yoghurt	Cal 938 Kcal Prot 16 g H.C. 35 g Lip. 47 g G. 11 g	<b>April 12th</b> » Shorbat addas (cream of lentil soup) » Meat lasagne with homemade bechamel sauce » Couscous » Salata baladi (egyptian-style tomato, cucumber, onion and pepper salad) » Fruit	Cal 1284 Kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 37 g G. 11 g
3	<b>April 15th</b> » Rice with pork loin and vegetables » Eggs stuffed with tuna and tomato » Lettuce and tomato » Mixed vegetables » Fruit	Cal 971 Kcal Prot 20 g H.C. 44 g Lip. 35 g G. 8 g	<b>April 16th</b> » Cream of vegetable soup » Roast chicken with thyme and lemon » Lettuce and onion » Roasted sweet potato » Fruit	Cal 1169 Kcal Prot 17 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 11 g	<b>April 17th</b> » Spaghetti carbonara with cauliflower » Baked mackerel » Lettuce and red pepper » Sautéed peas » Fruit	Cal 1149 Kcal Prot 20 g H.C. 31 g Lip. 47 g G. 13 g	<b>April 18th</b> » Traditional 'cocido' soup » Chickpea, chicken, carrot, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	<b>April 19th</b> <u>THE SIMPSONS DAY</u> » Springfield-style sautéed broccoli and mushrooms » Hamburger with all the trimmings » Diced potatoes » Sautéed sweetcorn with thyme » Glazed doughnut dessert	Cal 892 Kcal Prot 13 g H.C. 36 g Lip. 49 g G. 13 g
4	<b>April 22nd</b> » Pasta with tomato and basil » Hake "meatballs" in sauce » Lettuce and onion » Roasted pumpkin » Fruit	Cal 993 Kcal Prot 15 g H.C. 44 g Lip. 39 g G. 8 g	<b>April 23rd</b> <u>BOOK DAY</u> » Lentil stew » "Duelos y quebrantos" (scrambled eggs with bacon and chorizo) » Illustrated salad » Othello-style sautéed vegetables » Fruit	Cal 1067 Kcal Prot 17 g H.C. 30 g Lip. 50 g G. 12 g	<b>April 24th</b> <u>STOP FOOD WASTE</u> » Noodle soup » Shredded beef » Green beans » Mixed salad » Fruit	Cal 1193 Kg Prot 14 g H.C. 42 g Lip. 40 g G. 8 g	<b>April 25th</b> » Milanese-style rice with cooked ham and cheese » John dory in green sauce » Tomato and carrot » Lettuce and olive salad » Fruit	Cal 924 Kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 37 g G. 8 g	<b>April 26th</b> <u>DÍA DEL MAGO DE OZ</u> » Panaché de verduras del Jardín del Mago de Oz » Escalopines del Reino Esmeralda » Pechuga de pollo del Bosque Encantado » Gratén de patatas del Camino Brillante » Ensalada Arcoiris del Pais de Oz » Natillas del Camino de Baldosas Amarillas	Cal 924 Kcal Prot 19 g H.C. 42 g Lip. 37 g G. 8 g
5	<b>April 29th</b> » Fish paella » Pork stew » Dressed tomato and bean sprouts » Sautéed red cabbage » Fruit	Cal 1214 Kcal Prot 20 g H.C. 32 g Lip. 47 g G. 14 g	<b>April 30th</b> » Traditional 'cocido' soup » Chickpea, chicken, carrot, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 631 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	<b>May 1st</b>		<b>May 2nd</b>		<b>May 3rd</b>	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

**Arturo Soria**  
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

## APRIL / 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	<b>April 1st</b>  <b>HOLIDAY</b>	<b>April 2nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Castilian lentils</li> <li>» Ham croquettes</li> <li>» Pasties</li> <li>» Broccoli</li> <li>» Grated carrot and sweetcorn fruit</li> </ul>	<b>April 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of carrot and sweet potato soup</li> <li>» Potato and cured ham omelette</li> <li>» Scrambled eggs with potato</li> <li>» Tomato, onion and olive salad</li> <li>» Courgettes provençal</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Mediterranean style pilau rice</li> <li>» Portuguese-style haddock</li> <li>» Fillet of haddock in sauce</li> <li>» Lettuce and tomato</li> <li>» Cauliflower</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>April 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional 'cocido' soup</li> <li>» Chickpea, chicken, carrot, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>
2	<b>April 8th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Green beans with carrots</li> <li>» Veal meatballs with vegetables</li> <li>» Veal escalopes in sauce with vegetables</li> <li>» French fries</li> <li>» Bean sprout and carrot salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» White bean and pumpkin stew</li> <li>» Salmon with mediterranean sauce</li> <li>» Salmon à l'orange</li> <li>» Lettuce, onion and carrot salad</li> <li>» Roasted tomato with herbs</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Julienne soup with noodles</li> <li>» Cajun roast chicken</li> <li>» Polynesian-style chicken</li> <li>» Lettuce and beetroot</li> <li>» Potato and onion</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with tomato</li> <li>» Scrambled eggs with ham</li> <li>» Eggs with aurora sauce</li> <li>» Lettuce and shredded carrot</li> <li>» Sautéed spinach</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>April 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Shorbat addas (lentil soup)</li> <li>» Meat lasagne with homemade bechamel sauce</li> <li>» Couscous</li> <li>» Salata baladi (egyptian-style tomato, cucumber, onion and pepper salad)</li> <li>» Fruit</li> </ul>
3	<b>April 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with pork loin and vegetables</li> <li>» Eggs stuffed with tuna and tomato</li> <li>» French omelette</li> <li>» Lettuce and tomato</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of vegetable soup</li> <li>» Roast chicken with thyme and lemon</li> <li>» Barbecued chicken wings</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Roasted sweet potato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Spaghetti carbonara with cauliflower</li> <li>» Baked mackerel</li> <li>» Mackerel with garlic in tomato sauce</li> <li>» Lettuce and red pepper</li> <li>» Sautéed peas</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional 'cocido' soup</li> <li>» Chickpea, chicken, carrot, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>"April 19th"</b> <i>THE SIMPSONS DAY</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Springfield-style sautéed broccoli and mushrooms</li> <li>» Hamburger with all the trimmings</li> <li>» Diced potatoes</li> <li>» Sautéed sweetcorn with thyme</li> <li>» Glazed doughnut dessert</li> </ul>
4	<b>April 22nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta with tomato and basil</li> <li>» Hake "meatballs" in sauce</li> <li>» Hake "meatballs" with vegetable caponata</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Roasted pumpkin</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 23rd</b> <i>BOK DAY</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil stew</li> <li>» "Duelos y quebrantos" (scrambled eggs with bacon and chorizo)</li> <li>» Scrambled eggs with potatoes and turkey</li> <li>» Illustrated salad</li> <li>» Othello-style sautéed vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 24th</b> <i>STOP FOOD WASTE</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Noodle soup</li> <li>» Shredded beef</li> <li>» Vegetable "coca" with chickpea bolognaise</li> <li>» Green beans</li> <li>» Mixed salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 25th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Milanese-style rice with cooked ham and cheese</li> <li>» John dory in green sauce</li> <li>» John dory marinière</li> <li>» Tomato and carrot</li> <li>» Lettuce and olive salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 26th</b> <i>DÍA DEL MAGO DE OZ</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Panaché de verduras del Jardín del Mago de Oz</li> <li>» Escalopines del Reino Esmeralda</li> <li>» Pechuga de pollo del Bosque Encantado</li> <li>» Gratén de patatas del Camino Brillante</li> <li>» Ensalada Arcoiris del Pais de Oz</li> <li>» Natillas del Camino de Baldosas Amarillas</li> </ul>
5	<b>April 29th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish paella</li> <li>» Pork stew</li> <li>» Frontera-style roasted spare ribs</li> <li>» Dressed tomato and bean sprouts</li> <li>» Sautéed red cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 30th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional 'cocido' soup</li> <li>» Chickpea, chicken, carrot, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>May 1st</b>	<b>May 2nd</b>	<b>May 3rd</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

**Arturo Soria**  
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

## APRIL / 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	<b>April 1st</b> <b>HOLIDAY</b>	<b>April 2nd</b> » Vegetarian minced meat wraps Tomato and rocket salad"	<b>April 3rd</b> » Tofu and chicken miso soup » Sautéed peas	<b>April 4th</b> » Hake and prawn diced vegetable salad » Roasted vegetables	<b>April 5th</b> » Mushroom, pumpkin and parmesan cheese pizza » Chilled cream of courgette soup
2	<b>April 8th</b> » Potato, cabbage and feta cheese pancakes » Mackerel and olive salad	<b>April 9th</b> » Minced veal and broccoli ramen » Lamb's lettuce and pepper salad	<b>April 10th</b> » Sea bass baked in salt » Spicy roasted cauliflower	<b>April 11th</b> » Fresh pork loin » Roasted vegetables	<b>April 12th</b> » Vegetarian hot dogs » Cream of pumpkin soup
3	<b>April 15th</b> » Turkey casserole » Spinach and apple salad	<b>April 16th</b> » Baked pomfret with caramelised peppers » Green salad with baked potato and sweet potato	<b>April 17th</b> » Aubergines stuffed with meat au gratin » Mixed salad	<b>April 18th</b> » Homemade chicken cold cut » Roasted cherry tomato salad with croutons	<b>April 19th</b> » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Mashed potatoes
4	<b>April 22nd</b> » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup	<b>April 23rd</b> » Baked pomfret with caramelised peppers » Green salad with baked potato and sweet potato	<b>April 24th</b> » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	<b>April 25th</b> » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing	<b>April 26th</b> » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad
5	<b>April 29th</b> » Oven-baked oily fish Potato and mixed vegetable pancakes	<b>April 30th</b> » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli » Clear vegetable soup	<b>May 1st</b>	<b>May 2nd</b>	<b>May 3rd</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

**Arturo Soria**  
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