

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

MENÚ (ENA)

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 |





MENÚ Mensual

ABRIL / 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 | 1 de abril FESTIVO HOLIDAY | | 2 de abril » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g | 3 de abril » Puré de verduras con ternera Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread | Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g | 4 de abril » Puré de verduras con pescado Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread | Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g | 5 de abril » Puré de verduras con pavo Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g |
| 2 | 8 de abril » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread | Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g | 9 de abril » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g | 10 de abril » Puré de verduras con ternera Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread | Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g | 11 de abril » Puré de verduras con pescado Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread | Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g | 12 de abril » Puré de verduras con pavo Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g |
| 3 | 15 de abril » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread | Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g | 16 de abril » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g | 17 de abril » Puré de verduras con ternera Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread | Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g | 18 de abril » Puré de verduras con pescado Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread | Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g | 19 de abril » Puré de verduras con pavo Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g |
| 4 | 22 de abril » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread | Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g | 23 de abril » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g | 24 de abril » Puré de verduras con ternera Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread | Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g | 25 de abril » Puré de verduras con pescado Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread | Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g | 26 de abril » Puré de verduras con pavo Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g |
| 5 | 29 de abril » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread | Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g | 30 de abril » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread | Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g | 1 de mayo | | 2 de mayo | | 3 de mayo | |

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



MENÚ Mensual

ABRIL / 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 | 1 de abril | | 2 de abril | Cal 426 Kcal Prot 23,85 g H.C. 48,71 g Lip. 1,91 g G. 13,22 g | 3 de abril | Cal 347 Kcal Prot 18,68 g H.C. 42,90 g Lip. 0,43 g G. 10,52 g | 4 de abril | Cal 319 Kcal Prot 6,23 g H.C. 55,74 g Lip. 0,00 g G. 6,24 g | 5 de abril | Cal 432 Kcal Prot 15,61 g H.C. 52,52 g Lip. 0,40 g G. 16,56 g |
| | FESTIVO | | » Lentejas eco con verduras » Hamburguesa de ternera a la plancha » Ensalada variada » Fruta y pan | » Crema de zanahoria » Estofado de pavo en salsa » Patata cuadro » Fruta y pan | » Arroz con tomate » Merluza asada » Ensalada variada » Fruta y pan | » Garbanzos eco guisados con verduras » Tortilla de patata » Ensalada variada » Fruta y pan | | | | |
| 2 | 8 de abril | Cal 432 Kcal Prot 14,88 g H.C. 44,60 g Lip. 5,00 g G. 21,06 g | 9 de abril | Cal 335 Kcal Prot 8,52 g H.C. 53,17 g Lip. 0,12 g G. 7,99 g | 10 de abril | Cal 368 Kcal Prot 24,27 g H.C. 46,41 g Lip. 1,29 g G. 9,25 g | 11 de abril | Cal 384 Kcal Prot 11,78 g H.C. 56,25 g Lip. 0,34 g G. 11,97 g | 12 de abril | Cal 333 Kcal Prot 13,13 g H.C. 48,10 g Lip. 0,08 g G. 7,96 g |
| | » Crema de verduras » Albóndigas de carne guisadas » Patatas cuadro » Yogur ecológico y pan | | » Espirales con tomate » Merluza al horno » Ensalada variada » Fruta y pan | » Sopa de ave con fideos » Jamoncitos de pollo asado » Patata panadera » Fruta y pan | » Arroz con tomate » Tortilla francesa con york » Ensalada variada » Fruta y pan | » Lentejas eco con verduras » Merluza a la plancha » Ensalada variada » Fruta y pan | | | | |
| 3 | 15 de abril | Cal 409 Kcal Prot 13,86 g H.C. 52,19 g Lip. 2,21 g G. 15,60 g | 16 de abril | Cal 325 Kcal Prot 18,70 g H.C. 43,92 g Lip. 0,19 g G. 7,67 g | 17 de abril | Cal 378 Kcal Prot 12,51 g H.C. 60,08 g Lip. 0,20 g G. 9,09 g | 18 de abril | Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g | 19 de abril | Cal 235 Kcal Prot 4,13 g H.C. 34,37 g Lip. 0,00 g G. 6,98 g |
| | » Paella de Verduras » Tortilla francesa con queso » Ensalada variada » Yogur ecológico y pan | | » Crema de calabacín » Ragout de pollo » Arroz cocido » Fruta y pan | » Macarrones gratinados con queso » Merluza en salsa verde » Guisantes rehogados » Fruta y pan | » Sopa de cocido » Complemento eco de cocido con pollo y ternera » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan | » Patatas guisadas con verduras » Merluza a la plancha » Ensalada variada » Fruta y pan | | | | |
| 4 | 22 de abril | Cal 462 Kcal Prot 21,78 g H.C. 69,07 g Lip. 1,69 g G. 10,57 g | 23 de abril | Cal 413 Kcal Prot 18,92 g H.C. 56,66 g Lip. 0,45 g G. 13,15 g | 24 de abril | Cal 342 Kcal Prot 19,04 g H.C. 36,74 g Lip. 0,56 g G. 16,25 g | 25 de abril | Cal 449 Kcal Prot 36,22 g H.C. 45,88 g Lip. 2,12 g G. 12,79 g | 26 de abril | Cal 333 Kcal Prot 6,32 g H.C. 56,13 g Lip. 0,00 g G. 7,53 g |
| | » Espirales con tomate » Albóndigas de pescado en salsa » Menestra de verduras » Yogur ecológico y pan | | » Lentejas eco con verduras » Tortilla de patata » Patata cuadro » Fruta y pan | » Sopa de picadillo con pollo » Ternera guisada en salsa de zanahoria » Ensalada variada » Fruta y pan | » Crema de verduras » Pollo asado » Patata al horno » Fruta y pan | » Arroz con tomate y verduras » Merluza asada » Ensalada variada » Fruta y pan | | | | |
| 5 | 29 de abril | Cal 453 Kcal Prot 23,55 g H.C. 54,05 g Lip. 1,49 g G. 19,49 g | 30 de abril | Cal 344 Kcal Prot 11,45 g H.C. 43,03 g Lip. 0,42 g G. 14,62 g | 1 de mayo | | 2 de mayo | | 3 de mayo | |
| | » Paella de Pollo » Ragout de ternera en salsa » Ensalada variada » Yogur ecológico y pan | | » Crema de zanahoria » Tortilla de patata » Pisto de verduras » Fruta y pan | | | | | | | |

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

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



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

APRIL / 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 | April 1st HOLIDAY | | April 2nd » ECO Lentils stew with vegetables » Grilled burger meat » Salad » Fruit and bread | Cal 426 Kcal Prot 23,85 g H.C. 48,71 g Lip. 1,91 g G. 13,22 g | April 3rd » Carrot cream » Turkey Steew with sauce » Fried potatoes » Fruit and bread | Cal 347 Kcal Prot 18,68 g H.C. 42,90 g Lip. 0,43 g G. 10,52 g | April 4th » Rice in tomato sauce » Baked hake » Salad » Fruit and bread | Cal 319 Kcal Prot 6,23 g H.C. 55,74 g Lip. 0,00 g G. 6,24 g | April 5th » ECO Chickpea stew with vegetables » Spanish omelette » Salad » Fruit and bread | Cal 432 Kcal Prot 15,61 g H.C. 52,52 g Lip. 0,40 g G. 16,56 g |
| 2 | April 8th » Vegetable cream » Stewed meatballs with vegetables » Potatoes » Yoghurt and bread | Cal 432 Kcal Prot 14,88 g H.C. 44,60 g Lip. 5,00 g G. 21,06 g | April 9th » Pasta with tomato sauce » Baked hake » Salad » Fruit and bread | Cal 335 Kcal Prot 8,52 g H.C. 53,17 g Lip. 0,12 g G. 7,99 g | April 10th » Chicken soup » Roasted chicken Legs » Baked potatoes » Fruit and bread | Cal 368 Kcal Prot 24,27 g H.C. 46,41 g Lip. 1,29 g G. 9,25 g | April 11th » Rice in tomato sauce » French omelette with york ham » Salad » Fruit and bread | Cal 384 Kcal Prot 11,78 g H.C. 56,25 g Lip. 0,34 g G. 11,97 g | April 12th » ECO Lentils stew with vegetables » Baked hake » Salad » Fruit and bread | Cal 333 Kcal Prot 13,13 g H.C. 48,10 g Lip. 0,08 g G. 7,96 g |
| 3 | April 15th » Vegetable Paella » French omelette with cheese » Salad » Yoghurt and bread | Cal 409 Kcal Prot 13,86 g H.C. 52,19 g Lip. 2,21 g G. 15,60 g | April 16th » Zucchini cream » Chicken Ragout » Rice with garlic and laurel » Fruit and bread | Cal 325 Kcal Prot 18,70 g H.C. 43,92 g Lip. 0,19 g G. 7,67 g | April 17th » Macaroni with tomato sauce gratin with cheese » Hake in green sauce » Sauteed greenpeas » Fruit and bread | Cal 378 Kcal Prot 12,51 g H.C. 60,08 g Lip. 0,20 g G. 9,09 g | April 18th » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread | Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g | April 19th » Stewed potatoes with vegetables » Grilled Hake » Salad » Fruit and bread | Cal 235 Kcal Prot 4,13 g H.C. 34,37 g Lip. 0,00 g G. 6,98 g |
| 4 | April 22nd » Pasta with tomato sauce » Fish balls with vegetables in tomato sauce » Vegetable stew » Yoghurt and bread | Cal 462 Kcal Prot 21,78 g H.C. 69,07 g Lip. 1,69 g G. 10,57 g | April 23rd » ECO Lentils stew with vegetables » French omelette » Fried potatoes » Fruit and bread | Cal 413 Kcal Prot 18,92 g H.C. 56,66 g Lip. 0,45 g G. 13,15 g | April 24th » Ham soup with chicken » Beef ragout with vegetables in carrot sauce » Salad » Fruit and bread | Cal 342 Kcal Prot 19,04 g H.C. 36,74 g Lip. 0,56 g G. 16,25 g | April 25th » Vegetable cream » Roast chicken » Baked potatoes » Fruit and bread | Cal 449 Kcal Prot 36,22 g H.C. 45,88 g Lip. 2,12 g G. 12,79 g | April 26th » Rice with tomato and vegetables » Baked hake » Salad » Fruit and bread | Cal 333 Kcal Prot 6,32 g H.C. 56,13 g Lip. 0,00 g G. 7,53 g |
| 5 | April 29th » Paella with vegetables and chicken » Beef ragout with vegetables » Salad » Yoghurt and bread | Cal 453 Kcal Prot 23,55 g H.C. 54,05 g Lip. 1,49 g G. 19,49 g | April 30th » Carrot cream » Spanish omelette » Vegetable ratatouille » Fruit and bread | Cal 344 Kcal Prot 11,45 g H.C. 43,03 g Lip. 0,42 g G. 14,62 g | May 1st | | May 2nd | | May 3rd | |

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