

NUTRITIP MAYO / 2024

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD

- PESAS
- BANDAS ELÁSTICAS
- CALISTENIA
- CROSSFIT
- YOGA
- PILATES
- ENTRENAMIENTO FUNCIONAL
- ...



Mejora la sensibilidad a la insulina

Prevención de diabetes y otras enfermedades metabólicas; estimula la oxidación de grasas



Mejor salud cardiovascular

Mejora el riego sanguíneo y el transporte de oxígeno. Disminuye la frecuencia cardíaca en reposo y la presión arterial



Estimula la formación de hueso

Incrementa su densidad y previene osteoporosis



Previene la inflamación sistémica de bajo grado

Menor riesgo de enfermedades autoinmunes, neurológicas, pulmonares,...



Disminuye el riesgo de complicaciones y mortalidad

Especialmente en ancianos y pacientes hospitalizados u oncológicos



Regula el sistema inmune especialmente frente al cáncer

Se liberan células con mayor capacidad antitumoral y mejora la infiltración intratumoral de estas

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

MAYO / 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 abril		30 de abril		1 de mayo	FESTIVO HOLIDAY		2 de mayo	FESTIVO HOLIDAY		
2	6 de mayo	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	7 de mayo	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	8 de mayo	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	9 de mayo	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	10 de mayo	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g	
3	13 de mayo	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	14 de mayo	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	15 de mayo	FESTIVO HOLIDAY		16 de mayo	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	17 de mayo	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g
4	20 de mayo	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	21 de mayo	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	22 de mayo	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	23 de mayo	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	24 de mayo	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g	
5	27 de mayo	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	28 de mayo	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	29 de mayo	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	30 de mayo	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	31 de mayo	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g	

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

MAYO / 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 abril		30 de abril		1 de mayo	FESTIVO		2 de mayo	FESTIVO		
2	6 de mayo	Cal 423 Kcal Prot 21,61 g H.C. 46,72 g Lip. 2,12 g G. 16,35 g	7 de mayo	Cal 302 Kcal Prot 5,91 g H.C. 55,91 g Lip. 0,17 g G. 5,72 g	8 de mayo	Cal 353 Kcal Prot 17,36 g H.C. 42,56 g Lip. 0,69 g G. 17,08 g	9 de mayo	Cal 266 Kcal Prot 19,65 g H.C. 36,19 g Lip. 0,34 g G. 4,56 g	10 de mayo	Cal 343 Kcal Prot 8,68 g H.C. 55,23 g Lip. 0,12 g G. 7,93 g	
3	13 de mayo	Cal 282 Kcal Prot 8,62 g H.C. 40,22 g Lip. 1,05 g G. 9,48 g	14 de mayo	Cal 378 Kcal Prot 24,29 g H.C. 49,09 g Lip. 0,86 g G. 9,14 g	15 de mayo	FESTIVO		16 de mayo	Cal 366 Kcal Prot 12,91 g H.C. 58,16 g Lip. 0,51 g G. 7,91 g	17 de mayo	Cal 383 Kcal Prot 11,30 g H.C. 57,41 g Lip. 0,22 g G. 11,66 g
4	20 de mayo	Cal 413 Kcal Prot 15,05 g H.C. 45,04 g Lip. 4,85 g G. 18,60 g	21 de mayo	Cal 409 Kcal Prot 11,81 g H.C. 59,58 g Lip. 0,41 g G. 13,09 g	22 de mayo	Cal 328 Kcal Prot 8,58 g H.C. 55,56 g Lip. 0,12 g G. 7,77 g	23 de mayo	Cal 400 Kcal Prot 26,45 g H.C. 45,96 g Lip. 0,31 g G. 10,06 g	24 de mayo	Cal 209 Kcal Prot 4,18 g H.C. 35,04 g Lip. 0,00 g G. 5,47 g	
5	27 de mayo	Cal 312 Kcal Prot 8,00 g H.C. 53,27 g Lip. 0,90 g G. 7,54 g	28 de mayo	Cal 383 Kcal Prot 23,81 g H.C. 46,04 g Lip. 1,25 g G. 11,28 g	29 de mayo	Cal 244 Kcal Prot 4,52 g H.C. 36,50 g Lip. 0,00 g G. 7,00 g	30 de mayo	Cal 498 Kcal Prot 24,70 g H.C. 55,56 g Lip. 1,96 g G. 18,34 g	31 de mayo	Cal 384 Kcal Prot 13,43 g H.C. 55,00 g Lip. 0,33 g G. 13,09 g	

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

STRENGTH TRAINING

HEALTH BENEFITS

- WEIGHTS
- ELASTIC BANDS
- CALISTHENICS
- CROSSFIT
- YOGA
- PILATES
- FUNCTIONAL TRAINING
- ...



Improves insulin sensitivity

Prevention of diabetes and other metabolic diseases; stimulates fat oxidation



Stimulates bone formation

Density is increased and osteoporosis is prevented



Reduces the risk of complications and mortality

Especially in the elderly and hospital or cancer patients



Better cardiovascular health

Improves blood flow and oxygen transport. Decreases resting heart rate and blood pressure



Prevents low-grade systemic inflammation

Lower risk of autoimmune, neurological and pulmonary diseases



Regulates the immune system especially against cancer

Cells with greater anti-tumour capacity are released and their intratumoral infiltration is improved



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

MAY / 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 29th		April 30th		May 1st	HOLIDAY		May 2nd	HOLIDAY		
2	May 6th » ECO Lentils stew with vegetables » French omelette with cheese » Salad » Yoghurt and bread	Cal 423 Kcal Prot 21,61 g H.C. 46,72 g Lip. 2,12 g G. 16,35 g	May 7th » Vegetable Paella » Baked hake » Sauteed zucchini » Fruit and bread	Cal 302 Kcal Prot 5,91 g H.C. 55,91 g Lip. 0,17 g G. 5,72 g	May 8th » Vegetable cream » Beef ragout with vegetables » Fried potatoes » Fruit and bread	Cal 353 Kcal Prot 17,36 g H.C. 42,56 g Lip. 0,69 g G. 17,08 g	May 9th » Stew soup » Stewed turkey with vegetables » Sauteed vegetables » Fruit and bread	Cal 266 Kcal Prot 19,65 g H.C. 36,19 g Lip. 0,34 g G. 4,56 g	May 10th » Macaroni with vegetables » Baked hake » Salad » Fruit and bread	Cal 343 Kcal Prot 8,68 g H.C. 55,23 g Lip. 0,12 g G. 7,93 g	
3	May 13th » Zucchini cream » Hake with tomato sauce » Fried potatoes » Yoghurt and bread	Cal 282 Kcal Prot 8,62 g H.C. 40,22 g Lip. 1,05 g G. 9,48 g	May 14th » ECO Lentils stew with vegetables » Grilled chicken fillet » Vegetable ratatouille » Fruit and bread	Cal 378 Kcal Prot 24,29 g H.C. 49,09 g Lip. 0,86 g G. 9,14 g	May 15th	HOLIDAY		May 16th » Pasta with turkey and tomato sauce » Hake in green sauce » Sauteed greenpeas » Fruit and bread	Cal 366 Kcal Prot 12,91 g H.C. 58,16 g Lip. 0,51 g G. 7,91 g	May 17th » Rice in tomato sauce » French omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 383 Kcal Prot 11,30 g H.C. 57,41 g Lip. 0,22 g G. 11,66 g
4	May 20th » Vegetable cream » Stewed meatballs with vegetables » Baked potatoes » Yoghurt and bread	Cal 413 Kcal Prot 15,05 g H.C. 45,04 g Lip. 4,85 g G. 18,60 g	May 21st » Rice with vegetables w/o pepper » French omelette with turkey » Salad » Fruit and bread	Cal 409 Kcal Prot 11,81 g H.C. 59,58 g Lip. 0,41 g G. 13,09 g	May 22nd » Codito pasta with tomato sauce » Grilled Hake » Sauteed carrot » Fruit and bread	Cal 328 Kcal Prot 8,58 g H.C. 55,56 g Lip. 0,12 g G. 7,77 g	May 23rd » ECO White bean stew » Chicken with sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 400 Kcal Prot 26,45 g H.C. 45,96 g Lip. 0,31 g G. 10,06 g	May 24th » Stewed potatoes with vegetables » Baked hake » Sauteed vegetables » Fruit and bread	Cal 209 Kcal Prot 4,18 g H.C. 35,04 g Lip. 0,00 g G. 5,47 g	
5	May 27th » Rice with tomato and vegetables » Baked hake » Sauteed vegetables » Yoghurt and bread	Cal 312 Kcal Prot 8,00 g H.C. 53,27 g Lip. 0,90 g G. 7,54 g	May 28th » Carrot cream » Roasted chicken Legs » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 383 Kcal Prot 23,81 g H.C. 46,04 g Lip. 1,25 g G. 11,28 g	May 29th » Stewed potatoes with vegetables » Baked hake » Salad » Fruit and bread	Cal 244 Kcal Prot 4,52 g H.C. 36,50 g Lip. 0,00 g G. 7,00 g	May 30th » 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	May 31st » Macaroni with tomato sauce gratin with cheese » French omelette » Sauteed zucchini » Fruit and bread	Cal 384 Kcal Prot 13,43 g H.C. 55,00 g Lip. 0,33 g G. 13,09 g	

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