

NUTRITIP OCTUBRE / 2024

COMER EN FAMILIA

¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE APORTAR?



MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



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

OCTUBRE / 2024

PURÉS / PURES

- » Existen menús de celiacos, 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	30 de septiembre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt		1 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	2 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	3 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	4 de octubre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico » Vegetables cream with chicken » Yoghurt	Cal 242 Kcal Prot 13,81 g H.C. 25,87 g Lip. 2,45 g G. 9,31 g
2	7 de octubre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt	Cal 241 Kcal Prot 15,65 g H.C. 25,87 g Lip. 2,04 g G. 8,34 g	8 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	9 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	10 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	11 de octubre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico » Vegetables cream with chicken » Yoghurt	Cal 242 Kcal Prot 13,81 g H.C. 25,87 g Lip. 2,45 g G. 9,31 g
3	14 de octubre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt	Cal 241 Kcal Prot 15,65 g H.C. 25,87 g Lip. 2,04 g G. 8,34 g	15 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	16 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	17 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	18 de octubre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico » Vegetables cream with chicken » Yoghurt	Cal 242 Kcal Prot 13,81 g H.C. 25,87 g Lip. 2,45 g G. 9,31 g
4	21 de octubre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt	Cal 241 Kcal Prot 15,65 g H.C. 25,87 g Lip. 2,04 g G. 8,34 g	22 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	23 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	24 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	25 de octubre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico » Vegetables cream with chicken » Yoghurt	Cal 242 Kcal Prot 13,81 g H.C. 25,87 g Lip. 2,45 g G. 9,31 g
5	28 de octubre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt	Cal 241 Kcal Prot 15,65 g H.C. 25,87 g Lip. 2,04 g G. 8,34 g	29 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	30 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	31 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	1 de noviembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Conde de Orgaz
Brains International School
Calle Frasquelo, 2,
28043 Madrid
Tlf.: 013 88 93 55



MENÚ

Mensual

OCTUBRE / 2024

MENÚ BASAL

- » Existen menús de celiacos, 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	30 de septiembre		1 de octubre	<ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate » Merluza al horno » Verduritas » Fruta y pan 	Cal 281 Kcal Prot 6,23 g H.C. 52,95 g Lip. 0,51 g G. 4,78 g	2 de octubre	Cal 385 Kcal Prot 25,59 g H.C. 46,32 g Lip. 1,13 g G. 8,79 g	<ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas guisadas con verduras » Filete de pavo a la plancha » Ensalada variada » Fruta y pan 	3 de octubre	Cal 403 Kcal Prot 13,74 g H.C. 55,84 g Lip. 1,15 g G. 13,42 g	<ul style="list-style-type: none"> » Macarrones napolitana » Tortilla francesa » Ensalada variada » Fruta y pan 	4 de octubre	Cal 245 Kcal Prot 5,82 g H.C. 41,71 g Lip. 0,60 g G. 5,63 g	<ul style="list-style-type: none"> » Crema de zanahoria » Merluza a la plancha » Patata al horno » Fruta y pan 	
2	7 de octubre	Cal 336 Kcal Prot 11,97 g H.C. 51,86 g Lip. 1,91 g G. 8,60 g	8 de octubre	Cal 436 Kcal Prot 18,16 g H.C. 54,99 g Lip. 1,09 g G. 14,86 g	9 de octubre	Cal 315 Kcal Prot 17,09 g H.C. 41,43 g Lip. 1,45 g G. 8,20 g	10 de octubre	Cal 455 Kcal Prot 21,93 g H.C. 55,24 g Lip. 1,90 g G. 14,96 g	11 de octubre	Cal 313 Kcal Prot 6,63 g H.C. 54,91 g Lip. 0,58 g G. 5,73 g	<ul style="list-style-type: none"> » Espirales con tomate y pavo » Merluza asada » Calabacín salteado » Yogur ecológico y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas con verduras » Tortilla de patata » Ensalada variada » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Crema de verduras » Filete de pollo en salsa » Patata al horno » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Complemento eco de cocido con pollo y ternera » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate » Merluza en salsa » Ensalada variada » Fruta y pan
3	14 de octubre	Cal 342 Kcal Prot 9,04 g H.C. 53,66 g Lip. 1,58 g G. 8,72 g	15 de octubre	Cal 358 Kcal Prot 19,45 g H.C. 43,99 g Lip. 1,10 g G. 10,92 g	16 de octubre	Cal 444 Kcal Prot 18,85 g H.C. 51,55 g Lip. 4,88 g G. 17,46 g	17 de octubre	Cal 440 Kcal Prot 13,67 g H.C. 60,23 g Lip. 1,11 g G. 15,26 g	18 de octubre	Cal 257 Kcal Prot 5,11 g H.C. 38,82 g Lip. 0,76 g G. 7,24 g	<ul style="list-style-type: none"> » Paella de verduras » Merluza con tomate » Ensalada variada » Yogur ecológico y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabacín » Ragout de pollo » Patata cuadro » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Alubias blancas guisadas con verduras » Albóndigas de carne guisadas » Verduritas » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Lazos con tomate » Tortilla de patata » Ensalada variada » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Patatas guisadas con verduras » Merluza al horno » Ensalada variada » Fruta y pan
4	21 de octubre	Cal 377 Kcal Prot 28,76 g H.C. 44,05 g Lip. 1,85 g G. 8,69 g	22 de octubre	Cal 255 Kcal Prot 4,96 g H.C. 38,88 g Lip. 0,76 g G. 7,22 g	23 de octubre	Cal 351 Kcal Prot 16,97 g H.C. 42,85 g Lip. 1,43 g G. 17,02 g	24 de octubre	Cal 532 Kcal Prot 36,25 g H.C. 60,03 g Lip. 3,18 g G. 14,56 g	25 de octubre	Cal 419 Kcal Prot 15,13 g H.C. 55,25 g Lip. 2,08 g G. 14,77 g	<ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas con verduras » Filete de pavo a la plancha » Champiñón salteado » Yogur ecológico y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Patatas guisadas con verduras » Merluza a la plancha » Ensalada variada » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Crema de zanahoria y calabacín » Ragout de ternera en salsa » Patata cuadro » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Arroz con verduras » Pollo asado » Ensalada variada » Fruta y pan 	<ul style="list-style-type: none"> » Macarrones con tomate y verduras » Tortilla francesa con queso » Ensalada variada » Fruta y pan
5	28 de octubre	Cal 431 Kcal Prot 16,94 g H.C. 61,19 g Lip. 2,32 g G. 11,70 g	29 de octubre	Cal 379 Kcal Prot 17,13 g H.C. 46,75 g Lip. 1,15 g G. 13,06 g	30 de octubre	Cal 377 Kcal Prot 19,29 g H.C. 53,94 g Lip. 1,57 g G. 8,97 g	31 de octubre	Cal 372 Kcal Prot 16,85 g H.C. 44,68 g Lip. 2,59 g G. 13,39 g	1 de noviembre						

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

EAT AS A FAMILY

WHAT BENEFITS CAN IT PROVIDE?



In collaboration with 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



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



MONTHLY Menu

OCTOBER / 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	September 30th		October 1st	Cal 281 Kcal Prot 6,23 g H.C. 52,95 g Lip. 0,51 g G. 4,78 g	October 2nd » White beans stewed with vegetables » Grilled turkey fillet » Salad » Fruit and bread	Cal 385 Kcal Prot 25,59 g H.C. 46,32 g Lip. 1,13 g G. 8,79 g	October 3rd » Macaroni with tomato sauce » French omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 403 Kcal Prot 13,74 g H.C. 55,84 g Lip. 1,15 g G. 13,42 g	October 4th » Carrot cream » Grilled Hake » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 245 Kcal Prot 5,82 g H.C. 41,71 g Lip. 0,60 g G. 5,63 g
2	October 7th » Pasta with turkey and tomato sauce » Baked hake » Sautéed zucchini » Yoghurt and bread	Cal 336 Kcal Prot 11,97 g H.C. 51,86 g Lip. 1,91 g G. 8,60 g	October 8th » Lentils stew with vegetables » Spanish omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 436 Kcal Prot 18,16 g H.C. 54,99 g Lip. 1,09 g G. 14,86 g	October 9th » Vegetable cream » Grilled chicken fillet » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 315 Kcal Prot 17,09 g H.C. 41,43 g Lip. 1,45 g G. 8,20 g	October 10th » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 455 Kcal Prot 21,93 g H.C. 55,24 g Lip. 1,90 g G. 14,96 g	October 11th » Rice in tomato sauce » Hake with vegetables in sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 313 Kcal Prot 6,63 g H.C. 54,91 g Lip. 0,58 g G. 5,73 g
3	October 14th » Vegetable Paella » Hake with tomato sauce » Salad » Yoghurt and bread	Cal 342 Kcal Prot 9,04 g H.C. 53,66 g Lip. 1,58 g G. 8,72 g	October 15th » Zucchini cream » Chicken Ragout » Potatoes » Fruit and bread	Cal 358 Kcal Prot 19,45 g H.C. 43,99 g Lip. 1,10 g G. 10,92 g	October 16th » White beans stewed with vegetables » Meatballs stewed with vegetables » Sautéed vegetables » Fruit and bread	Cal 444 Kcal Prot 18,85 g H.C. 51,55 g Lip. 4,88 g G. 17,46 g	October 17th » Pasta with tomato sauce » Spanish omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 440 Kcal Prot 13,67 g H.C. 60,23 g Lip. 1,11 g G. 15,26 g	October 18th » Stewed potatoes with vegetables » Baked hake » Salad » Fruit and bread	Cal 257 Kcal Prot 5,11 g H.C. 38,82 g Lip. 0,76 g G. 7,24 g
4	October 21st » Lentils stew with vegetables » Grilled turkey fillet » Sautéed mushroom » Yoghurt and bread	Cal 377 Kcal Prot 28,76 g H.C. 44,05 g Lip. 1,85 g G. 8,69 g	October 22nd » Stewed potatoes with vegetables » Grilled Hake » Salad » Fruit and bread	Cal 255 Kcal Prot 4,96 g H.C. 38,88 g Lip. 0,76 g G. 7,22 g	October 23rd » Carrot cream » Beef ragout with vegetables » Potatoes » Fruit and bread	Cal 351 Kcal Prot 16,97 g H.C. 42,85 g Lip. 1,43 g G. 17,02 g	October 24th » Rice with vegetables w/o pepper » Roast chicken » Salad » Fruit and bread	Cal 532 Kcal Prot 36,25 g H.C. 60,03 g Lip. 3,18 g G. 14,56 g	October 25th » Macaroni with vegetables » French omelette with cheese » Salad » Fruit and bread	Cal 419 Kcal Prot 15,13 g H.C. 55,25 g Lip. 2,08 g G. 14,77 g
5	October 28th » Rice in tomato sauce » Hake with vegetables in tomato sauce » Salad » Yoghurt and bread	Cal 431 Kcal Prot 16,94 g H.C. 61,19 g Lip. 2,32 g G. 11,70 g	October 29th » White beans stewed with vegetables » French omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 379 Kcal Prot 17,13 g H.C. 46,75 g Lip. 1,15 g G. 13,06 g	October 30th » Spaghetti with tomato sauce » Grilled chicken fillet » Sautéed vegetables » Fruit and bread	Cal 377 Kcal Prot 19,29 g H.C. 53,94 g Lip. 1,57 g G. 8,97 g	October 31st » Pumpkin cream » Grilled burger meat » Potatoes » Fruit and bread	Cal 372 Kcal Prot 16,85 g H.C. 44,68 g Lip. 2,59 g G. 13,39 g	November 1st	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

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