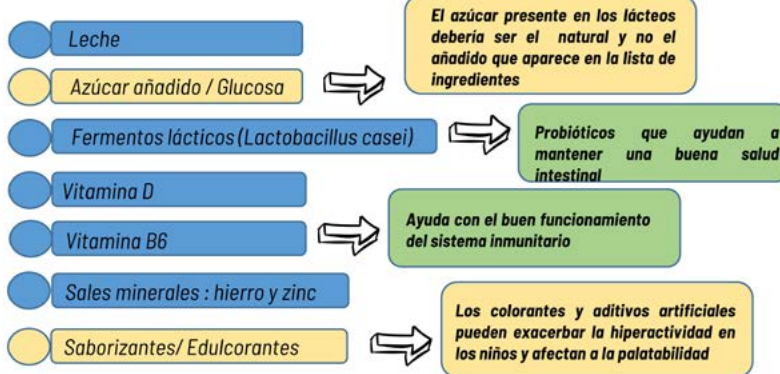


NUTRITIP MARZO / 2025

YOGURES BEBIBLES

¿SON UN SNACK SALUDABLE Y QUE AYUDAN A LAS DEFENSAS?

Revisar la lista de ingredientes



Alternativas más nutritivas



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

MARZO / 2025

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	3 de marzo		4 de marzo	Cal 973 Kcal Prot 25 g H.C. 19 g Lip. 53 g G. 12 g	5 de marzo	Cal 865 Kcal Prot 20 g H.C. 41 g Lip. 37 g G. 6 g	6 de marzo	Cal 1050 Kcal Prot 25 g H.C. 21 g Lip. 50 g G. 16 g	7 de marzo	Cal 829 Kcal Prot 14 g H.C. 49 g Lip. 35 g G. 6 g
	FESTIVO		» Judías verdes con aceite de oliva » Pollo a la hortelana » Acelgas rehogadas » Ensalada con brotes y zanahoria » Fruta	» Espaguetis a la italiana » Filete de merluza a la marinera » Verduras al pesto » Lechuga y maíz » Fruta	» Alubias blancas guisadas » Magro en salsa de tomate » Patata asada » Lechuga y cebolla » Yogur	DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES » Arroz en paella con verduras » Tortilla de atun » Quinoa con verduras » Lechuga y remolacha » Fruta				
2	10 de marzo	Cal 709 Kcal Prot 23 g H.C. 28 g Lip. 47 g G. 10 g	11 de marzo	Cal 1019 Kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 44 g G. 10 g	12 de marzo	Cal 1115 Kcal Prot 13 g H.C. 38 g Lip. 47 g G. 14 g	13 de marzo	Cal 601 Kcal Prot 20 g H.C. 46 g Lip. 31 g G. 8 g	14 de marzo	Cal 1078 Kcal Prot 22 g H.C. 35 g Lip. 42 g G. 8 g
	» Crema de calabacín » Tinga de pechuga de pollo con cebolla y tomate » Patatas » Lechuga y brotes » Fruta	» Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria » Tortilla de patata » Menestra de verduras » Lechuga y tomate » Fruta	» Arroz blanco con tomate y albahaca » Albóndigas en salsa española » Zanahoria con eneldo » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	» Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur	» Macarrones (integrales) con salsa de calabaza y queso » Salmón al limón » Puré de patata » Lechuga y pepino » Fruta					
3	17 de marzo	Cal 1004 Kcal Prot 19 g H.C. 41 g Lip. 38 g G. 8 g	18 de marzo	Cal 690 Kcal Prot 19 g H.C. 35 g Lip. 43 g G. 12 g	19 de marzo	Cal 719 Kcal Prot 24 g H.C. 30 g Lip. 43 g G. 8 g	20 de marzo	Cal 900 Kcal Prot 25 g H.C. 42 g Lip. 31 g G. 6 g	21 de marzo	Cal 924 Kcal Prot 15 g H.C. 37 g Lip. 45 g G. 8 g
	» Arroz con pollo y verduras » Hamburguesa de pavo y cebolla caramelizada » Brócoli » Ensalada mixta » Fruta	DÍA DE SAN PATRICIO » San patrick irish cheddar soup (sopa cheddar irlandesa) » Irish stew (estofado de ternera irlandés) » Ensalada coleslaw » Fruta	» Crema de calabaza y zanahoria » Pollo a la cazadora » Patatas dado » Ensalada de tomate y pepino » Fruta	» Espaguetis con pistomate » Filete de abadejo en salsa » Coliflor a la navarra » Lechuga y maíz » Yogur	» Garbanzos con verduras y cous cous » Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla » Tomate y zanahoria » Lombarda con manzana » Fruta					
4	24 de marzo	Cal 1035 Kcal Prot 14 g H.C. 21 g Lip. 64 g G. 17 g	25 de marzo	Cal 1133 Kcal Prot 17 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 8 g	26 de marzo	Cal 916 Kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 44 g G. 10 g	27 de marzo	Cal 888 Kcal Prot 21 g H.C. 24 g Lip. 53 g G. 16 g	28 de marzo	Cal 812 Kcal Prot 22 g H.C. 47 g Lip. 29 g G. 4 g
	» Crema de puerro, cebolla y patata » Carne molida de cerdo con verduras » Patatas deluxe » Ensalada de lechuga, tomate y cebolla » Fruta	» Macarrones (integral) a la norma » Filete de merluza a la andaluza » Brócoli » Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria » Fruta	» Lentejas a la jardinera » Tortilla de patata » Calabacín al horno » Lechuga y maíz » Fruta	» Patatas guisadas » Lomo de cerdo al horno » Guisantes rehogados » Lechuga y brotes » Yogur	» Arroz tres delicias (con guisantes, maíz y zanahoria) » Filete de abadejo en salsa » Verduras salteadas con salsa de soja » Ensalada verde » Fruta					
5	31 de marzo	Cal 989 Kcal Prot 14 g H.C. 3 g Lip. 44 g G. 14 g	1 de abril		2 de abril		3 de abril		4 de abril	
	JORNADA FISH REVOLUTION » Crema de guisantes con aceite de hierbabuena » Canelones de pescado » Lechuga y cebolla » Judías verdes y zanahoria cubo » Fruta									

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

MARZO / 2025

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	3 de marzo FESTIVO	4 de marzo » Judías verdes con aceite de oliva » Acelgas rehogadas » Pollo a la hortelana » Alitas de pollo con miel y mostaza » Ensalada con brotes y zanahoria » Fruta	5 de marzo » Espaguetis a la italiana » Filete de merluza a la marinera » Lomos de merluza en salsa verde » Lechuga y maíz » Verduras al pesto » Fruta	6 de marzo » Alubias blancas guisadas » Magro en salsa de tomate » Costillas con salsa barbacoa » Patata asada » Lechuga y cebolla » Yogur	7 de marzo DÍA MUNDIAL DE LOS CEREALES » Arroz en paella con verduras » Tortilla de atún » Quinoa con verduras » Lechuga y remolacha » Fruta
2	10 de marzo » Crema de calabacín » Tinga de pechuga de pollo con cebolla y tomate » Brocheta de pollo adobado al horno » Patatas » Lechuga y brotes » Fruta	11 de marzo » Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria » Tortilla de patata » Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano » Menestra de verduras » Lechuga y tomate » Fruta	12 de marzo » Arroz blanco con tomate y albahaca » Albóndigas en salsa española » Albóndigas a la jardinera » Zanahoria con eneldo » Lechuga y zanahoria rallada » Fruta	13 de marzo » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur	14 de marzo » Macarrones (integrales) con salsa de calabaza y queso » Salmón al limón » Salmón en salsa » Puré de patata » Lechuga y pepino » Fruta
3	17 de marzo » Arroz con pollo y verduras » Hamburguesa de pavo y cebolla caramelizada » Hamburguesa de pavo en disfraz de pizza » Brócoli » Ensalada mixta » Fruta	18 de marzo DÍA DE SAN PATRICIO » San patrick irish cheddar soup (sopa cheddar irlandesa) » Irish stew (estofado de ternera irlandés) » Ensalada coleslaw » Fruta	19 de marzo » Crema de calabaza y zanahoria » Pollo a la cazadora » Pollo a la mostaza » Patatas dado » Ensalada de tomate y pepino » Fruta	20 de marzo » Espaguetis con pistomate » Filete de abadejo en salsa » Abadejo en abobo » Coliflor a la navarra » Lechuga y maíz » Yogur	21 de marzo » Garbanzos con verduras y cous cous » Revuelto murciano con huevo » Huevos fritos » Calabacín y cebolla » Lombarda con manzana » Tomate y zanahoria » Fruta
4	24 de marzo » Crema de puerro, cebolla y patata » Carne molida de cerdo con verduras » Salchichas de cerdo con tomate » Patatas deluxe » Ensalada de lechuga, tomate y cebolla » Fruta	25 de marzo » Macarrones (integral) a la norma » Filete de merluza a la andaluza » Boquerones rebozados » Brócoli » Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria » Fruta	26 de marzo » Lentejas a la jardinera » Tortilla de patata » Revuelto de mozzarella y eneldo » Calabacín al horno » Lechuga y maíz » Fruta	27 de marzo » Patatas guisadas » Lomo de cerdo al horno » Filete de cerdo marinado » Guisantes rehogados » Lechuga y brotes » Yogur	28 de marzo » Arroz tres delicias (con guisantes, maíz y zanahoria) » Filete de abadejo en salsa » Abadejo a la bilbaína » Verduras salteadas con salsa de soja » Ensalada verde » Fruta
5	31 de marzo JORNADA FISH REVOLUTION » Crema de guisantes con aceite de hierbabuena » Canelones de pescado » Fishfocaccia a la barbacoa » Judías verdes y zanahoria cubo » Lechuga y cebolla » Fruta	1 de abril	2 de abril	3 de abril	4 de abril

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

MARZO / 2025

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	3 de marzo FESTIVO	4 de marzo » Wraps de carne picada vegetal » Ensalada de tomate y rucula	5 de marzo » Sopa miso de tofu y pollo » Guisantes rehogados	6 de marzo » Ensaladilla de merluza y gamba » Verduras asadas	7 de marzo » Pizza de champiñones, calabaza y parmesano » Crema fría de calabacín
2	10 de marzo » Pancakes de patata, col y queso feta » Ensalada de caballa y olivas	11 de marzo » Ramen de ternera picada y brócoli » Ensalada de canónigos y pimientos	12 de marzo » Lubina a la sal » Coliflor especiada y asada	13 de marzo » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza	14 de marzo » Cinta de lomo fresca » Verduras asadas
3	17 de marzo » Palometa asada con pimientos caramelizados » Ensalada verde con patata y boniato asados	18 de marzo » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	19 de marzo » Berenjenas rellenas de carne gratinadas » Ensalada variada	20 de marzo » Fiambre de pechuga de pollo casero » Ensalada de pan tostado y cherrys asados	21 de marzo » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
4	24 de marzo » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	25 de marzo » Pavo estofado » Ensalada de espinacas y manzana	26 de marzo » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado » Sopa de verduras	27 de marzo » Filete de ternera con ensalada de col y manzana » Arroz salteado con verduritas	28 de marzo » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana
5	31 de marzo » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	1 de abril	2 de abril	3 de abril	4 de abril

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

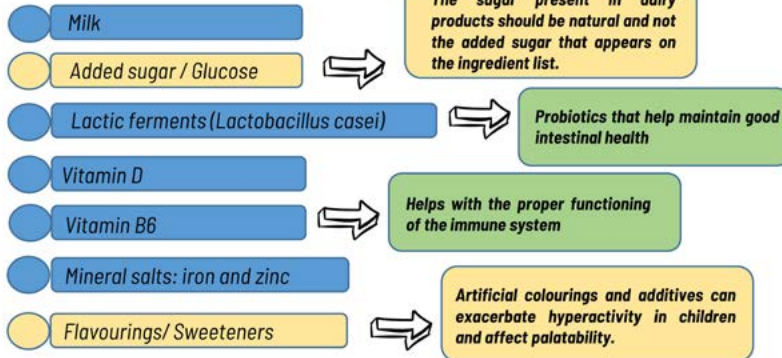
NUTRITIP MARCH / 2025

DINNER MENU

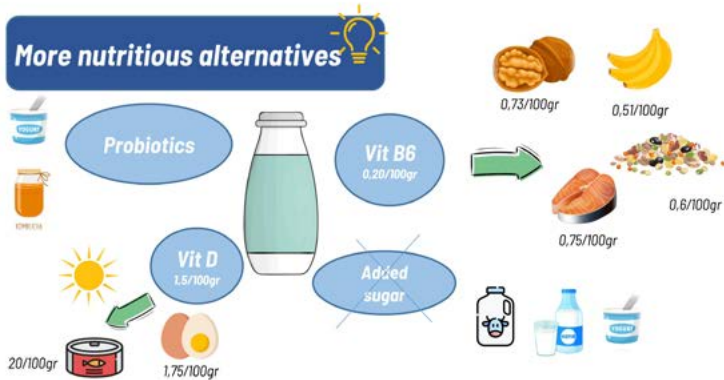
DRINKABLE YOGHURT

¿IS IT A HEALTHY SNACK AND HELPS THE DEFENSES?

Check the list of ingredients



! If a product contains 15% of the recommended daily amount of a nutrient, they can make health claims.



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



Arturo Soria
Brains International School
C/ C. María Lombillo, 5 y 9
28027 Madrid
Tif.: 917 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tif.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

MARCH / 2025

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	March 3rd HOLIDAY		March 4th » Green beans with olive oil » Chicken à la jardinière » Bean sprout and carrot salad » Sautéed swiss chard » Fruit	Cal 973 Kcal Prot 25 g H.C. 19 g Lip. 53 g G. 12 g	March 5th » Italian-style pasta » Hake fillet à la marinère » Lettuce and sweetcorn » Vegetables with pesto sauce » Fruit	Cal 865 Kcal Prot 20 g H.C. 41 g Lip. 37 g G. 6 g	March 6th » Haricot bean stew » Pork tenderloin in tomato sauce » Lettuce and onion » Baked potato » Yoghurt	Cal 1050 Kcal Prot 25 g H.C. 21 g Lip. 50 g G. 16 g	March 7th WORLD CEREAL DAY » Vegetable paella » Tuna omelette » Quinoa with vegetables » Lettuce and beetroot » Fruit	Cal 829 Kcal Prot 14 g H.C. 49 g Lip. 35 g G. 6 g
2	March 10th » Cream of courgette soup » Chicken "tinga" with onion and tomato » Diced potatoes » Lettuce and bean sprouts » Fruit	Cal 709 Kcal Prot 23 g H.C. 28 g Lip. 47 g G. 10 g	March 11th » Lentil stew with carrot and "chistorra" sausage » Spanish omelette » Lettuce and tomato » Mixed vegetables » Fruit	Cal 1019 Kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 44 g G. 10 g	March 12th » Boiled rice with tomato and basil » Meatballs in spanish sauce » Lettuce and grated carrot » Carrot with dill » Fruit	Cal 1115 Kcal Prot 13 g H.C. 38 g Lip. 47 g G. 14 g	March 13th » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt	Cal 601 Kcal Prot 20 g H.C. 46 g Lip. 31 g G. 8 g	March 14th » Wholegrain pasta with pumpkin and cheese sauce » Salmon in lemon sauce » Lettuce and cucumber » Mashed potato » Fruit	Cal 1078 Kcal Prot 22 g H.C. 35 g Lip. 42 g G. 8 g
3	March 17th » Rice with chicken and vegetables » Turkey burger with caramelised onion » Broccoli » Mixed salad » Fruit	Cal 1004 Kcal Prot 19 g H.C. 41 g Lip. 38 g G. 8 g	March 18th SAINT PATRICK'S DAY » San patrick's irish cheddar cheese soup (cream of irish cheddar cheese soup) » Irish stew (irish beef stew) » Coleslaw » Fruit	Cal 690 Kcal Prot 19 g H.C. 35 g Lip. 43 g G. 12 g	March 19th » Cream of pumpkin and carrot soup » Chicken chasseur » Tomato and cucumber salad » Diced potatoes » Fruit	Cal 719 Kcal Prot 24 g H.C. 30 g Lip. 43 g G. 8 g	March 20th » Pasta with "pistomate" » Fillet of haddock in sauce » Lettuce and sweetcorn » Navarre-style cauliflower » Yoghurt	Cal 900 Kcal Prot 25 g H.C. 42 g Lip. 31 g G. 6 g	March 21st » Chickpeas with vegetables and couscous » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Tomato and carrot » Red cabbage with apple » Fruit	Cal 924 Kcal Prot 15 g H.C. 37 g Lip. 45 g G. 8 g
4	March 24th » Cream of leek, onion and potato soup » Ground pork with vegetables » "Deluxe" potatoes » Lettuce, onion and tomato salad » Fruit	Cal 1035 Kcal Prot 14 g H.C. 21 g Lip. 64 g G. 17 g	March 25th » Wholegrain pasta alla norma » Andalusian-style hake fillet » Lettuce, onion and carrot salad » Broccoli » Fruit	Cal 1133 Kcal Prot 17 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 8 g	March 26th » Vegetable and lentil stew » Spanish omelette » Lettuce and sweetcorn » Baked courgettes » Fruit	Cal 916 Kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 44 g G. 10 g	March 27th » Potato stew » Baked pork loin » Sautéed peas » Lettuce and bean sprouts » Yoghurt	Cal 888 Kcal Prot 21 g H.C. 24 g Lip. 53 g G. 16 g	March 28th » Chinese rice (with carrots, sweetcorn and peas) » Fillet of haddock in sauce » Green salad » Sautéed vegetables with soy sauce » Fruit	Cal 812 Kcal Prot 22 g H.C. 47 g Lip. 29 g G. 4 g
5	March 31st FISH REVOLUTION DAY » Cream of pea soup with mint oil » Fish cannelloni » Lettuce and onion » Green beans and diced carrot » Fruit	Cal 989 Kcal Prot 14 g H.C. 3 g Lip. 44 g G. 14 g	April 1st		April 2nd		April 3rd		April 4th	

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

MARCH / 2025

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	March 3rd HOLIDAY	March 4th <ul style="list-style-type: none"> » Green beans with olive oil » Chicken à la jardinière » Chicken wings with honey and mustard » Bean sprout and carrot salad » Sautéed swiss chard » Fruit 	March 5th <ul style="list-style-type: none"> » Italian-style pasta » Hake fillet à la marinière » Hake fillet in green sauce » Lettuce and sweetcorn » Vegetables with pesto sauce » Fruit 	March 6th <ul style="list-style-type: none"> » Haricot bean stew » Pork tenderloin in tomato sauce » Spare ribs with barbecue sauce » Lettuce and onion » Baked potato » Yoghurt 	March 7th WORLD CEREAL DAY <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable paella » Tuna omelette » Quinoa with vegetables » Lettuce and beetroot » Fruit
2	March 10th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of courgette soup » Chicken "tinga" with onion and tomato » Oven-baked marinated chicken brochette » Diced potatoes » Lettuce and bean sprouts » Fruit 	March 11th <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew with carrot and "chistorra" sausage » Spanish omelette » Fried eggs and potatoes with serrano ham » Lettuce and tomato » Mixed vegetables » Fruit 	March 12th <ul style="list-style-type: none"> » Boiled rice with tomato and basil » Meatballs in spanish sauce » Meatballs with vegetable sauce » Lettuce and grated carrot » Carrot with dill » Fruit 	March 13th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	March 14th <ul style="list-style-type: none"> » Wholegrain pasta with pumpkin and cheese sauce » Salmon in lemon sauce » Salmon in sauce » Lettuce and cucumber » Mashed potato » Fruit
3	March 17th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with chicken and vegetables » Turkey burger with caramelised onion » Turkey burger in a pizza wrap » Broccoli » Mixed salad » Fruit 	March 18th SAINT PATRICK'S DAY <ul style="list-style-type: none"> » San patrick's irish cheddar cheese soup (cream of irish cheddar cheese soup) » Irish stew (irish beef stew) » Coleslaw » Fruit 	March 19th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of pumpkin and carrot soup » Chicken chasseur » Chicken with mustard sauce » Tomato and cucumber salad » Diced potatoes » Fruit 	March 20th <ul style="list-style-type: none"> » Pasta with "pistomate" » Fillet of haddock in sauce » Marinated haddock » Lettuce and sweetcorn » Navarre-style cauliflower » Yoghurt 	March 21st <ul style="list-style-type: none"> » Chickpeas with vegetables and couscous » Scrambled eggs with courgette, onion and potato » Fried eggs » Tomato and carrot » Red cabbage with apple » Fruit
4	March 24th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of leek, onion and potato soup » Ground pork with vegetables » Pork sausage with tomato » "Deluxe" potatoes » Lettuce, onion and tomato salad » Fruit 	March 25th <ul style="list-style-type: none"> » Wholegrain pasta alla norma » Andalusian-style hake fillet » Battered anchovies » Lettuce, onion and carrot salad » Broccoli » Fruit 	March 26th <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable and lentil stew » Spanish omelette » Scrambled eggs with mozzarella and dill » Lettuce and sweetcorn » Baked courgettes » Fruit 	March 27th <ul style="list-style-type: none"> » Potato stew » Baked pork loin » Marinated pork loin » Sautéed peas » Lettuce and bean sprouts » Yoghurt 	March 28th <ul style="list-style-type: none"> » Chinese rice (with carrots, sweetcorn and peas) » Fillet of haddock in sauce » Bilbao-style haddock » Green salad » Sautéed vegetables with soy sauce » Fruit
5	March 31st FISH REVOLUTION DAY <ul style="list-style-type: none"> » Cream of pea soup with mint oil » Fish cannelloni » Fish focaccia with barbecue sauce » Lettuce and onion » Green beans and diced carrot » Fruit 	April 1st	April 2nd	April 3rd	April 4th

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

MARCH / 2025

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	March 3rd HOLIDAY	March 4th » Vegetarian minced meat wraps » Tomato and rocket salad	March 5th » Tofu and chicken miso soup » Sautéed peas	March 6th » Hake and prawn diced vegetable salad » Roasted vegetables	March 7th » Mushroom, pumpkin and parmesan cheese pizza » Chilled cream of courgette soup
2	March 10th » Potato, cabbage and feta cheese pancakes » Mackerel and olive salad	March 11th » Minced veal and broccoli ramen » Lamb's lettuce and pepper salad	March 12th » Sea bass baked in salt » Spicy roasted cauliflower	March 13th » Vegetarian hot dogs » Cream of pumpkin soup	March 14th » Fresh pork loin » Roasted vegetables
3	March 17th » Baked pomfret with caramelised peppers » Green salad with baked potato and sweet potato	March 18th » Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce » Cream of vegetable soup	March 19th » Aubergines stuffed with meat au gratin » Mixed salad	March 20th » Homemade chicken cold cut » Roasted cherry tomato salad with croutons	March 21st » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Mashed potatoes
4	March 24th » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing	March 25th » Turkey casserole » Spinach and apple salad	March 26th » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli » Clear vegetable soup	March 27th » Veal fillet with coleslaw and apple salad » Stir-fried rice with mixed vegetables	March 28th » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad
5	March 31st » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	April 1st	April 2nd	April 3rd	April 4th

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