

YOGURES BEBIBLES

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

Revisar la lista de ingredientes



Leche

Azúcar añadido / Glucosa

Fermentos lácticos (Lactobacillus casei)

Vitamina D

Vitamina B6

Sales minerales : hierro y zinc

Saborizantes/ Edulcorantes

El azúcar presente en los lácteos debería ser el natural y no el añadido que aparece en la lista de ingredientes

Probióticos que ayudan a mantener una buena salud intestinal

Ayuda con el buen funcionamiento del sistema inmunitario

Los colorantes y aditivos artificiales pueden exacerbar la hiperactividad en los niños y afectan a la palatabilidad

Alternativas más nutritivas

Si un producto contiene el 15% de la cantidad diaria recomendada de algún nutriente, pueden hacer declaraciones de salud



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

MARZO / 2025

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	3 de marzo » Puré de verduras con merluza » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	4 de marzo » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	5 de marzo » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	6 de marzo » Puré de verduras con merluza » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	7 de marzo » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
2	10 de marzo » Puré de verduras con merluza » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	11 de marzo » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	12 de marzo » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	13 de marzo » Puré de verduras con merluza » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	14 de marzo » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
3	17 de marzo » Puré de verduras con merluza » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	18 de marzo » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	19 de marzo » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	20 de marzo » Puré de verduras con merluza » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	21 de marzo » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
4	24 de marzo » Puré de verduras con merluza » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	25 de marzo » Puré de verduras con pollo Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	26 de marzo » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	27 de marzo » Puré de verduras con merluza » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	28 de marzo » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
5	31 de marzo » Puré de verduras con merluza » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	1 de abril		2 de abril		3 de abril		4 de abril	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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



MENÚ Mensual

MARZO / 2025

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	3 de marzo		4 de marzo	Cal 313 Kcal Prot 19,88 g H.C. 28,95 g Lip. 1,33 g G. 10,99 g	5 de marzo	Cal 280 Kcal Prot 8,21 g H.C. 47,18 g Lip. 0,71 g G. 6,42 g	6 de marzo	Cal 483 Kcal Prot 32,00 g H.C. 43,31 g Lip. 5,58 g G. 18,26 g	7 de marzo	Cal 354 Kcal Prot 10,85 g H.C. 47,78 g Lip. 1,05 g G. 12,74 g
	FESTIVO		» Crema de verduras » Pollo en salsa » Ensalada variada » Fruta y pan	» Macarrones napolitana » Merluza al horno » Verduritas » Fruta y pan	» Alubias blancas guisadas con verduras » Hamburguesa de ternera en salsa » Ensalada variada » Fruta y pan	» Paella de verduras » Tortilla francesa » Ensalada variada » Fruta y pan				
2	10 de marzo	Cal 402 Kcal Prot 25,30 g H.C. 41,30 g Lip. 3,02 g G. 14,60 g	11 de marzo	Cal 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	12 de marzo	Cal 440 Kcal Prot 13,12 g H.C. 53,46 g Lip. 4,83 g G. 17,62 g	13 de marzo	Cal 418 Kcal Prot 22,08 g H.C. 48,58 g Lip. 1,20 g G. 13,08 g	14 de marzo	Cal 306 Kcal Prot 9,29 g H.C. 54,97 g Lip. 0,56 g G. 5,25 g
	» Crema de calabacín » Jamoncitos de pollo asado » Patata cuadro » Yogur ecológico y pan	» Lentejas estofadas con verduras » Tortilla de patata » Ensalada variada » Fruta y pan	» Arroz con tomate » Albóndigas de carne en salsa » Ensalada variada » Fruta y pan	» Sopa de cocido » Complemento de cocido » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan	» Macarrones con tomate » Merluza asada » Patata al horno » Fruta y pan					
3	17 de marzo	Cal 360 Kcal Prot 12,26 g H.C. 50,46 g Lip. 1,91 g G. 10,44 g	18 de marzo	Cal 318 Kcal Prot 16,65 g H.C. 32,96 g Lip. 2,49 g G. 11,59 g	19 de marzo	Cal 408 Kcal Prot 34,76 g H.C. 38,28 g Lip. 2,94 g G. 12,59 g	20 de marzo	Cal 311 Kcal Prot 7,95 g H.C. 50,21 g Lip. 0,79 g G. 8,21 g	21 de marzo	Cal 380 Kcal Prot 16,86 g H.C. 40,49 g Lip. 1,97 g G. 16,06 g
	» Arroz con pollo » Merluza al horno » Ensalada variada » Yogur ecológico y pan	» Sopa de estrellas » Hamburguesa de ternera a la plancha » Ensalada variada » Fruta y pan	» Crema de calabaza y zanahoria » Pollo asado » Patata al horno » Fruta y pan	» Macarrones con tomate y queso » Merluza en salsa » Zanahoria baby » Fruta y pan	» Garbanzos guisados con verduras » Tortilla francesa con queso » Ensalada variada » Fruta y pan					
4	24 de marzo	Cal 367 Kcal Prot 22,74 g H.C. 39,95 g Lip. 2,00 g G. 12,37 g	25 de marzo	Cal 329 Kcal Prot 12,30 g H.C. 51,49 g Lip. 0,80 g G. 7,84 g	26 de marzo	Cal 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	27 de marzo	Cal 381 Kcal Prot 11,66 g H.C. 37,87 g Lip. 4,93 g G. 18,54 g	28 de marzo	Cal 284 Kcal Prot 6,22 g H.C. 47,20 g Lip. 0,65 g G. 6,26 g
	» Crema de verduras » Pollo en salsa » Patata cuadro » Yogur ecológico y pan	» Espirales con tomate » Merluza en salsa verde » Guisantes rehogados » Fruta y pan	» Lentejas estofadas con verduras » Tortilla de patata » Ensalada variada » Fruta y pan	» Patatas guisadas con verduras » Albóndigas de carne en salsa » Ensalada variada » Fruta y pan	» Arroz con tomate » Merluza al horno » Ensalada variada » Fruta y pan					
5	31 de marzo	Cal 366 Kcal Prot 18,31 g H.C. 39,26 g Lip. 3,47 g G. 14,91 g	1 de abril		2 de abril		3 de abril		4 de abril	
	» Crema de zanahoria » Hamburguesa de ternera a la plancha » Patata cuadro » Yogur ecológico y pan									

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

DRINKABLE YOGHURT

¿IS IT A HEALTHY SNACK AND HELPS THE DEFENSES?

Check the list of ingredients



Milk

Added sugar / Glucose

Lactic ferments (Lactobacillus casei)

Vitamin D

Vitamin B6

Mineral salts: iron and zinc

Flavourings/ Sweeteners

The sugar present in dairy products should be natural and not the added sugar that appears on the ingredient list.

Probiotics that help maintain good intestinal health

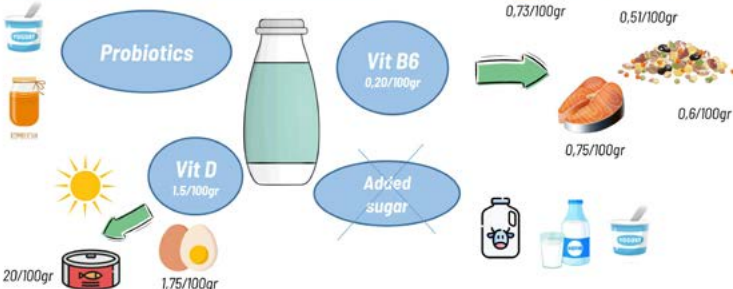
Helps with the proper functioning of the immune system

Artificial colourings and additives can exacerbate hyperactivity in children and affect palatability.



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

More nutritious alternatives



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

MARCH / 2025 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	March 3rd HOLIDAY		March 4th » Vegetable cream » Chicken with sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 313 Kcal Prot 19,88 g H.C. 28,95 g Lip. 1,33 g G. 10,99 g	March 5th » Macaroni with tomato sauce » Baked hake » Sauteed vegetables » Fruit and bread	Cal 280 Kcal Prot 8,21 g H.C. 47,18 g Lip. 0,71 g G. 6,42 g	March 6th » White beans stewed with vegetables » Burguermeat with sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 483 Kcal Prot 32,00 g H.C. 43,31 g Lip. 5,58 g G. 18,26 g	March 7th » Vegetable Paella » French omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 354 Kcal Prot 10,85 g H.C. 47,78 g Lip. 1,05 g G. 12,74 g
2	March 10th » Zucchini cream » Roasted chicken Legs » Potatoes » Yoghurt and bread	Cal 402 Kcal Prot 25,30 g H.C. 41,30 g Lip. 3,02 g G. 14,60 g	March 11th » Lentils stew with vegetables » Spanish omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	March 12th » Rice in tomato sauce » Meatballs stewed with vegetables » Salad » Fruit and bread	Cal 440 Kcal Prot 13,12 g H.C. 53,46 g Lip. 4,83 g G. 17,62 g	March 13th » Stew soup » Madrid stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 418 Kcal Prot 22,08 g H.C. 48,58 g Lip. 1,20 g G. 13,08 g	March 14th » Macaroni in tomato sauce » Baked hake » Patata al horno » Fruit and bread	Cal 306 Kcal Prot 9,29 g H.C. 54,97 g Lip. 0,56 g G. 5,25 g
3	March 17th » Rice with chicken » Baked hake » Salad » Yoghurt and bread	Cal 360 Kcal Prot 12,26 g H.C. 50,46 g Lip. 1,91 g G. 10,44 g	March 18th » Star soup » Grilled burger meat » Salad » Fruit and bread	Cal 318 Kcal Prot 16,65 g H.C. 32,96 g Lip. 2,49 g G. 11,59 g	March 19th » Pumpkin cream » Roast chicken » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 408 Kcal Prot 34,76 g H.C. 38,28 g Lip. 2,94 g G. 12,59 g	March 20th » Pasta with tomato sauce and cheese » Hake with vegetables in sauce » Sauteed baby carrot » Fruit and bread	Cal 311 Kcal Prot 7,95 g H.C. 50,21 g Lip. 0,79 g G. 8,21 g	March 21st » Chickpea stew with vegetables » French omelette with cheese » Salad » Fruit and bread	Cal 380 Kcal Prot 16,86 g H.C. 40,49 g Lip. 1,97 g G. 16,06 g
4	March 24th » Vegetable cream » Chicken with sauce » Potatoes » Yoghurt and bread	Cal 367 Kcal Prot 22,74 g H.C. 39,95 g Lip. 2,00 g G. 12,37 g	March 25th » Pasta with tomato sauce » Hake in green sauce » Sauteed greenpeas » Fruit and bread	Cal 329 Kcal Prot 12,30 g H.C. 51,49 g Lip. 0,80 g G. 7,84 g	March 26th » Lentils stew with vegetables » Spanish omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	March 27th » Stewed potatoes with vegetables » Meatballs stewed with vegetables » Salad » Fruit and bread	Cal 381 Kcal Prot 11,66 g H.C. 37,87 g Lip. 4,93 g G. 18,54 g	March 28th » Rice in tomato sauce » Baked hake » Salad » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 6,22 g H.C. 47,20 g Lip. 0,65 g G. 6,26 g
5	March 31st » Carrot cream » Grilled burger meat » Potatoes » Yoghurt and bread	Cal 366 Kcal Prot 18,31 g H.C. 39,26 g Lip. 3,47 g G. 14,91 g	April 1st		April 2nd		April 3rd		April 4th	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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