

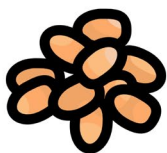
NUTRITIP JUNIO / 2025

¿Cuáles son las fuentes de proteína vegetal?

Forman la base de las dietas veganas y vegetarianas, pero también se recomienda su inclusión en dietas omnívoras.



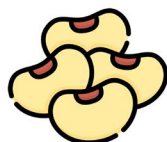
Tempeh
19g/100g



Lentejas
24g/100g



Guisantes
22g/100g



Frijoles
23g/100g



Quinoa
14g/100g



Semillas
18-27g/100g



Frutos secos
14-27g/100g



Seitán
24g/100g



Garbanzos
21g/100g



- ✓ 100g de proteína de origen **animal** como aves, carne y pescado contienen **18-20g de proteína**.
- ✓ **Importante variar** a lo largo del día las fuentes de proteína.
- ✓ Consumir al menos **3 raciones de proteína/día**.

En colaboración con colegiosaludable.com

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

JUNIO / 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 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	2 de junio » LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS » TORTILLA DE ATÚN » LECHUGA Y PEPINO » CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL » FRUTA	Cal 855 kcal Prot 19 g H.C. 30 g Lip. 48 g G. 9 g	3 de junio » ESPIRALES A LA CARBONARA » ABADEJO AL HORNO » ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ » ZANAHORIA CON ENELDO » FRUTA	Cal 721 kcal Prot 19 g H.C. 49 g Lip. 29 g G. 6 g	4 de junio » CREMA DE CALABACÍN » CANELONES CON TOMATE » JUDÍAS VERDES » ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO » FRUTA	Cal 855 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 43 g G. 12 g	5 de junio » <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> (solo Lombillo) » ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO) » LOMO ADOBADO AL HORNO » ENSALADA VERDE » GAZPACHO	Cal 943 kcal Prot 20 g H.C. 20 g Lip. 58 g G. 18 g	6 de junio » <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> (solo Moraleja) » ARROZ TRES DELICIAS (CON GUIANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) » POLLO AGRIDULCE » PATATA AL HORNO CON PIEL » LECHUGA Y PEPINO	Cal 1149 kcal Prot 24 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 8 g
2	9 de junio » SOPA DE AVE CON PASTA » CROQUETAS DE POLLO » LECHUGA Y TOMATE » ARROZ BLANCO » FRUTA	Cal 1033 kcal Prot 8 g H.C. 46 g Lip. 44 g G. 6 g	10 de junio » ENSALADA DE ALUBIAS » POLLO ASADO CON TOMILLO » LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA » PATATA PANADERA CON PIMIENTOS » FRUTA	Cal 1139 kcal Prot 27 g H.C. 24 g Lip. 44 g G. 10 g	11 de junio » MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA » HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAHONESA » LECHUGA Y OLIVAS » CALABACÍN A LA PROVENZAL » FRUTA	Cal 1096 kcal Prot 14 g H.C. 31 g Lip. 54 g G. 10 g	12 de junio » <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> » PAELLA DE VERDURAS » SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO » ENSALADA DE MAÍZ A LA MEXICANA » VERDURAS ASADAS » YOGUR	Cal 827 kcal Prot 17 g H.C. 39 g Lip. 43 g G. 8 g	13 de junio » WOK DE BRÓCOLI Y SOJA » HAMBURGUESA CON QUESO » LECHUGA Y MAÍZ » VERDURAS SALTEADAS » FRUTA	Cal 1038 kcal Prot 16 g H.C. 28 g Lip. 53 g G. 17 g
3	16 de junio » ARROZ CON TOMATE » ABADEJO EN ADOBO » LECHUGA » BRÓCOLI » FRUTA	Cal 826 kcal Prot 16 g H.C. 51 g Lip. 31 g G. 5 g	17 de junio » SOPA DE COCIDO » COCIDO MADRILEÑO » REPOLLO » FRUTA	Cal 603 kcal Prot 17 g H.C. 52 g Lip. 27 g G. 6 g	18 de junio » JUDÍAS VERDES CON JAMÓN » TORTILLA DE PATATA » LECHUGA Y TOMATE » QUINOA Y ARROZ SALTEADOS CON CEBOLLA » FRUTA	Cal 982 kcal Prot 14 g H.C. 34 g Lip. 49 g G. 10 g	19 de junio » CREMA DE VERDURAS » FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN » MERLUZA A LA BILBAÍNA » ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE » FRUTA	Cal 790 kcal Prot 18 g H.C. 32 g Lip. 47 g G. 7 g	20 de junio » <u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> » CODITOS A LA NAPOLITANA » ALBÓNDIGAS EN SALSA » ENSALADA VARIADA » PATATAS DADO » HELADO	Cal 858 kcal Prot 14 g H.C. 40 g Lip. 44 g G. 13 g

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

JUNIO / 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 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	2 de junio » LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS » TORTILLA DE ATÚN » HUEVOS FRITOS » LECHUGA Y PEPINO » CHAMPIÑONES CON AJO Y PEREJIL » FRUTA	Cal 855 kcal Prot 19 g H.C. 30 g Lip. 48 g G. 9 g	3 de junio » ESPIRALES A LA CARBONARA » ABADEJO AL HORNO » FILETE DE ABADEJO EN SALSA » ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ » ZANAHORIA CON ENELDO » FRUTA	Cal 721 kcal Prot 19 g H.C. 49 g Lip. 29 g G. 6 g	4 de junio » CREMA DE CALABACÍN » CANELONES CON TOMATE » CANELONES RELLENOS DE CARNE CON BECHAMEL SUAVE » JUDÍAS VERDES » ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO » FRUTA	Cal 855 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 43 g G. 12 g	5 de junio » JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD" (solo Lombillo) » ENSALADA DE VERANO (PATATA, PIMIENTO, ATÚN Y HUEVO DURO) » LOMO ADOBADO AL HORNO » LOMO A LAS FINAS HIERBAS » ENSALADA VERDE » GAZPACHO	Cal 943 kcal Prot 20 g H.C. 20 g Lip. 58 g G. 18 g	6 de junio » JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD" (solo Moraleja) » ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA) » POLLO AGRIDULCE » JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY » PATATA AL HORNO CON PIEL » LECHUGA Y PEPINO	Cal 1149 kcal Prot 24 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 8 g
2	9 de junio » SOPA DE AVE CON PASTA » CROQUETAS DE POLLO » CROQUETAS DE JAMÓN » LECHUGA Y TOMATE » ARROZ BLANCO » FRUTA	Cal 1033 kcal Prot 8 g H.C. 46 g Lip. 44 g G. 6 g	10 de junio » ENSALADA DE ALUBIAS » POLLO ASADO CON TOMILLO » POLLO A LA JARDINERA » LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA » PATATA PANADERA CON PIMIENTOS » FRUTA	Cal 1139 kcal Prot 27 g H.C. 24 g Lip. 44 g G. 10 g	11 de junio » MACARRONES (INTEGRAL) A LA ITALIANA » HUEVOS RELLENOS CON ATÚN Y MAHONESA » TORTILLA DE JAMÓN YORK » LECHUGA Y OLIVAS » CALABACÍN A LA PROVENZAL » FRUTA	Cal 1096 kcal Prot 14 g H.C. 31 g Lip. 54 g G. 10 g	12 de junio » RECETA FISH REVOLUTION » PAELLA DE VERDURAS » SALMÓN CON AGUACATE Y PICO DE GALLO » ENSALADA DE MAÍZ A LA MEXICANA » VERDURAS ASADAS » YOGUR	Cal 827 kcal Prot 17 g H.C. 39 g Lip. 43 g G. 8 g	13 de junio » WOK DE BRÓCOLI Y SOJA » HAMBURGUESA CON QUESO » HAMBURGUESA COMPLETA » LECHUGA Y MAÍZ » VERDURAS SALTEADAS » FRUTA	Cal 1038 kcal Prot 16 g H.C. 28 g Lip. 53 g G. 17 g
3	16 de junio » ARROZ CON TOMATE » ABADEJO EN ADOBO » ABADEJO A LA PORTUGUESA » LECHUGA » BRÓCOLI » FRUTA	Cal 826 kcal Prot 16 g H.C. 51 g Lip. 31 g G. 5 g	17 de junio » SOPA DE COCIDO » COCIDO MADRILEÑO » REPOLLO » FRUTA	Cal 603 kcal Prot 17 g H.C. 52 g Lip. 27 g G. 6 g	18 de junio » JUDÍAS VERDES CON JAMÓN » TORTILLA DE PATATA » HUEVOS CON SALSA AURORA » LECHUGA Y TOMATE » QUINOA Y ARROZ SALTEADOS CON CEBOLLA » FRUTA	Cal 982 kcal Prot 14 g H.C. 34 g Lip. 49 g G. 10 g	19 de junio » CREMA DE VERDURAS » FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN » MERLUZA A LA BILBAÍNA » MENESTRA DE VERDURAS » ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE » FRUTA	Cal 790 kcal Prot 18 g H.C. 32 g Lip. 47 g G. 7 g	20 de junio » MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO » CODITOS A LA NAPOLITANA » ALBÓNDIGAS EN SALSA » ENSALADA VARIADA » PATATAS DADO » HELADO	Cal 858 kcal Prot 14 g H.C. 40 g Lip. 44 g G. 13 g

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

JUNIO / 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 Week	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
1	2 de junio » Escalopines de cerdo Marsala con setas » Pure de boniato asado	3 de junio » Pechuga de pavo a la plancha con setas, trigueros y bimi salteados » Esalada de hinojo, manzana y queso de cabra	4 de junio » Espinacas a la crema con huevos escalfados » Ensalada de atún y encurtidos	5 de junio » Pescado al horno con patata y cebolla » Brócoli rehogado	6 de junio » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde
2	9 de junio » Salchichas de pollo caseras » Crema de calabacín y queso brie	10 de junio » Saams de carne picada » Tomates asados	11 de junio » Seitan con salsa de tomate y cherrys asados » Puré de patata	12 de junio » Wok de langostinos y brocoli » Ensalada de pollo y maíz	13 de junio » Lasaña de calabacín y merluza » Verduras al vapor
3	16 de junio » Quesadillas con carne picada » Pipirrana de pimientos tres colores	17 de junio » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de canónigos y patata cocida	18 de junio » Cerdo asado con verduras » Ensalada de arroz integral	19 de junio » Escalopines de cerdo Marsala con setas » Pure de boniato asado	20 de junio » Huevos rellenos de sardinillas » Ensalada de zanahoria fresca rallada

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

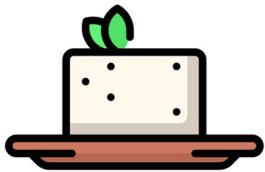
La Moraleja
Brains International School
C/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00

NUTRITIP JUNE / 2025

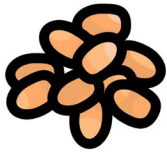
DINNER MENU

¿Which are the sources of plant-based protein?

They form the basis of vegan and vegetarian diets, but their inclusion is also recommended in omnivorous diets.



Tempeh
19g/100g



Lentils
24g/100g



Peas
22g/100g



Beans
23g/100g



Quinoa
14g/100g



Seeds
18-27g/100g



Nuts
14-27g/100g



Seitan
24g/100g



Chickpeas
21g/100g



- ✓ 100g of **animal origin protein** such as poultry, meat and fish contain **18-20g of protein**.
- ✓ It is important to **vary the sources** of protein throughout the day.
- ✓ Consume at least **3 protein servings / day**.

En colaboración con 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

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



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

JUNE / 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.

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	June 2nd » LENTILS STEWED WITH VEGETABLES » TUNA OMELETTE » LETTUCE AND CUCUMBER » MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY » FRUIT	Cal 855 kcal Prot 19 g H.C. 30 g Lip. 48 g G. 9 g	June 3rd » PASTA SPIRALS CARBONARA » BAKED FISH » LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN » CARROT WITH DILL » FRUIT	Cal 721 kcal Prot 19 g H.C. 49 g Lip. 29 g G. 6 g	June 4th » CREAM OF COURGETTE SOUP » TOMATO CANNELONI » GREEN BEANS » TOMATO AND CUCUMBER SALAD » FRUIT	Cal 855 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 43 g G. 12 g	June 5th » <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG) » BAKED MARINATED PORK LOIN » GREEN SALAD » GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP) » YOGHURT	Cal 943 kcal Prot 20 g H.C. 20 g Lip. 58 g G. 18 g	June 6th » <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) » SWEET AND SOUR CHICKEN » DRUMSTICKS » BAKED POTATOES » LETTUCE AND CUCUMBER	Cal 1149 kcal Prot 24 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 8 g
2	June 9th » CHICKEN PASTA SOUP » HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES » LETTUCE AND TOMATO » WHITE RICE » FRUIT	Cal 1033 kcal Prot 8 g H.C. 46 g Lip. 44 g G. 6 g	June 10th » BEAN SALAD » ROAST CHICKEN WITH THYME » LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS » THIN SLICED POTATOES WITH PEPPERS » FRUIT	Cal 1139 kcal Prot 27 g H.C. 24 g Lip. 44 g G. 10 g	June 11th » ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA » STUFFED EGGS WITH TUNA AND MAYONNAISE » LETTUCE AND OLIVES » COURGETTE PROVENÇAL » FRUIT	Cal 1096 kcal Prot 14 g H.C. 31 g Lip. 54 g G. 10 g	June 12th » RECETA FISH REVOLUTION » PAELLA WITH VEGETABLES » SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO » MEXICAN CORN SALAD » ROAST VEGETABLE » YOGHURT	Cal 827 kcal Prot 17 g H.C. 39 g Lip. 43 g G. 8 g	June 13th » BROCCOLI AND SOY WOK » HAMBURGER WITH CHEESE » LETTUCE AND SWEETCORN » SAUTEED VEGETABLES » FRUIT	Cal 1038 kcal Prot 16 g H.C. 28 g Lip. 53 g G. 17 g
3	June 16th » RICE WITH TOMATO SAUCE » MARINATED FISH » LETTUCE » BROCCOLI » FRUIT	Cal 826 kcal Prot 16 g H.C. 51 g Lip. 31 g G. 5 g	June 17th » TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES » CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW » CABBAGE » FRUIT	Cal 603 kcal Prot 17 g H.C. 52 g Lip. 27 g G. 6 g	June 18th » GREEN BEANS WITH HAM » SPANISH OMELETTE » LETTUCE AND TOMATO » QUINOA AND RICE SAUTEED WITH ONIONS » FRUIT	Cal 982 kcal Prot 14 g H.C. 34 g Lip. 49 g G. 10 g	June 19th » VEGETABLE CREAM » HAKE FILLET WITH LEMON » MIXED VEGETABLES » LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD » FRUIT	Cal 790 kcal Prot 18 g H.C. 32 g Lip. 47 g G. 7 g	June 20th » <u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> » NAPOLITANA STYLE PASTA » MEATBALLS WITH SAUCE » MIXED SALAD » DICED POTATOES » ICE CREAM	Cal 858 kcal Prot 14 g H.C. 40 g Lip. 44 g G. 13 g

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

JUNE / 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.

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	June 2nd » LENTILS STEWED WITH VEGETABLES » TUNA OMELETTE » FRIED EGGS » LETTUCE AND CUCUMBER » MUSHROOMS WITH GARLIC AND PARSLEY » FRUIT	Cal 855 kcal Prot 19 g H.C. 30 g Lip. 48 g G. 9 g	June 3rd » PASTA SPIRALS CARBONARA » BAKED FISH » FISH FILLET IN SAUCE » LETTUCE SALAD WITH BEETROOT AND SWEETCORN » CARROT WITH DILL » FRUIT	Cal 721 kcal Prot 19 g H.C. 49 g Lip. 29 g G. 6 g	June 4th » CREAM OF COURGETTE SOUP » TOMATO CANNELONI » MEAT CANNELLONI WITH CREAMY BECHAMEL » SAUCE » GREEN BEANS » TOMATO AND CUCUMBER SALAD » FRUIT	Cal 855 kcal Prot 13 g H.C. 41 g Lip. 43 g G. 12 g	June 5th » <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » TUNA AND HARD-BOILED EGG » SUMMER SALAD (POTATO, PEPPER, TUNA AND HARD-BOILED EGG) » BAKED MARINATED PORK LOIN » SEASONED PORK LOIN » GREEN SALAD » GAZPACHO (COLD VEGETABLES SOUP) » YOGHURT	Cal 943 kcal Prot 20 g H.C. 20 g Lip. 58 g G. 18 g	June 6th » <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » CHINESE RICE (CARROT, SWEETCORN AND PEAS) » SWEET AND SOUR CHICKEN » CURRIED CHICKEN DRUMSTICKS » BAKED POTATOES » LETTUCE AND CUCUMBER	Cal 1149 kcal Prot 24 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 8 g
2	June 9th » CHICKEN PASTA SOUP » HOME-STYLE CHICKEN CROQUETTES » HAM CROQUETTES » LETTUCE AND TOMATO » WHITE RICE » FRUIT	Cal 1033 kcal Prot 8 g H.C. 46 g Lip. 44 g G. 6 g	June 10th » BEAN SALAD » ROAST CHICKEN WITH THYME » CHICKEN WITH VEGETABLES » LETTUCE, SWEETCORN AND CARROTS » THIN SLICED POTATOES WITH PEPPERS » FRUIT	Cal 1139 kcal Prot 27 g H.C. 24 g Lip. 44 g G. 10 g	June 11th » ITALIAN WHOLE-WHEAT PASTA » STUFFED EGGS WITH TUNA AND MAYONNAISE » HAM OMELETTE » LETTUCE AND OLIVES » COURGETTE PROVENÇAL » FRUIT	Cal 1096 kcal Prot 14 g H.C. 31 g Lip. 54 g G. 10 g	June 12th » <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> » PAELLA WITH VEGETABLES » SALMON WITH AVOCADO AND PICO DE GALLO » MEXICAN CORN SALAD » ROAST VEGETABLE » YOGHURT	Cal 827 kcal Prot 17 g H.C. 39 g Lip. 43 g G. 8 g	June 13th » BROCCOLI AND SOY WOK » HAMBURGER WITH CHEESE » COMPLETE HAMBURGER » LETTUCE AND SWEETCORN » SAUTEED VEGETABLES » FRUIT	Cal 1038 kcal Prot 16 g H.C. 28 g Lip. 53 g G. 17 g
3	June 16th » RICE WITH TOMATO SAUCE » MARINATED FISH » PORTUGUESE STYLE POUT » LETTUCE » BROCCOLI » FRUIT	Cal 826 kcal Prot 16 g H.C. 51 g Lip. 31 g G. 5 g	June 17th » TRADITIONAL SPANISH 'COCIDO' STEW WITH CHICKEN AND VEGETABLES » CHICKPEAS, CHICKEN, CARROTS, POTATO & CABBAGE STEW » CABBAGE » FRUIT	Cal 603 kcal Prot 17 g H.C. 52 g Lip. 27 g G. 6 g	June 18th » GREEN BEANS WITH HAM » SPANISH OMELETTE » EGGS WITH AURORA SAUCE » LETTUCE AND TOMATO » QUINOA AND RICE SAUTEED WITH ONIONS » FRUIT	Cal 982 kcal Prot 14 g H.C. 34 g Lip. 49 g G. 10 g	June 19th » VEGETABLE CREAM » HAKE FILLET WITH LEMON » BILBAINA STYLE HAKE » MIXED VEGETABLES » LETTUCE, ONION AND TOMATO SALAD » FRUIT	Cal 790 kcal Prot 18 g H.C. 32 g Lip. 47 g G. 7 g	June 20th » <u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> » NAPOLITANA STYLE PASTA » MEATBALLS WITH SAUCE » MIXED SALAD » DICED POTATOES » ICE CREAM	Cal 858 kcal Prot 14 g H.C. 40 g Lip. 44 g G. 13 g

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

JUNE / 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.

Semana Week	LUNES MONDAY	MARTES TUESDAY	MIÉRCOLES WEDNESDAY	JUEVES THURSDAY	VIERNES FRIDAY
1	June 2nd » Pork escalopes in Marsala sauce with wild mushrooms » Mashed baked sweet potato	June 3rd » Grilled turkey breast with sautéed wild mushrooms, asparagus and purple sprouting broccoli » Fennel, apple and goat's cheese salad	June 4th » Creamed spinach with poached eggs » Tuna and pickle salad	June 5th » Baked fish with potato and onion » Sautéed broccoli	June 6th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad
2	June 9th » Homemade chicken sausages » Cream of courgette and brie soup	June 10th » Minced meat saams » Roasted tomatoes	June 11th » Seitan with a tomato sauce and roasted cherry tomatoes » Mashed potato	June 12th » Prawn and broccoli wok » Chicken and sweetcorn salad	June 13th » Courgette and hake lasagne » Steamed vegetables
3	June 16th » Minced meat "quesadillas" » "Pipirrana" tricolour pepper salad	June 17th » Cod balls with tomato » Lamb's lettuce and boiled potato salad	June 18th » Roast pork with vegetables » Wholegrain rice salad	June 19th » Pork escalopes in Marsala sauce with wild mushrooms » Mashed baked sweet potato	June 20th » Eggs stuffed with small sardines » Freshly grated carrot salad

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.: 916 42 10 60

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