

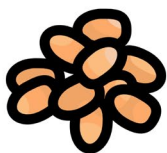
NUTRITIP JUNIO / 2025

¿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.



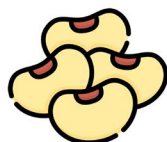
Tempeh
19g/100g



Tofu
8g/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

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



MENÚ Mensual

JUNIO / 2025

MENÚ PURÉS

- » 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 » PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	3 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	Cal 145 kcal Prot 9,97 g H.C. 11,47 g Lip. 1,01 g G. 6,67 g	4 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA	Cal 151 kcal Prot 11,37 g H.C. 11,47 g Lip. 1,25 g G. 6,91 g	5 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	6 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON PAVO	Cal 144 kcal Prot 11,81 g H.C. 11,47 g Lip. 0,60 g G. 5,70 g
2	9 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	10 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	Cal 145 kcal Prot 9,97 g H.C. 11,47 g Lip. 1,01 g G. 6,67 g	11 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA	Cal 151 kcal Prot 11,37 g H.C. 11,47 g Lip. 1,25 g G. 6,91 g	12 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	13 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON PAVO	Cal 144 kcal Prot 11,81 g H.C. 11,47 g Lip. 0,60 g G. 5,70 g
3	16 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	17 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	Cal 145 kcal Prot 9,97 g H.C. 11,47 g Lip. 1,01 g G. 6,67 g	18 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA	Cal 151 kcal Prot 11,37 g H.C. 11,47 g Lip. 1,25 g G. 6,91 g	19 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	20 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON PAVO	Cal 144 kcal Prot 11,81 g H.C. 11,47 g Lip. 0,60 g G. 5,70 g
4	23 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	24 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	Cal 145 kcal Prot 9,97 g H.C. 11,47 g Lip. 1,01 g G. 6,67 g	25 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON TERNERA	Cal 151 kcal Prot 11,37 g H.C. 11,47 g Lip. 1,25 g G. 6,91 g	26 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	27 de junio » PURÉ DE VERDURAS CON PAVO	Cal 144 kcal Prot 11,81 g H.C. 11,47 g Lip. 0,60 g G. 5,70 g

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



MENÚ Mensual

JUNIO / 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 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 ECO CON VERDURAS » TORTILLA FRANCESA CON PAVO » ENSALADA VARIADA » YOGUR ECOLÓGICO Y PAN	Cal 410 kcal Prot 20,53 g H.C. 46,87 g Lip. 2,17 g G. 14,82 g	3 de junio » ESPIRALES CON TOMATE » MERLUZA ASADA » ENSALADA VARIADA » FRUTA Y PAN	Cal 359 kcal Prot 18,50 g H.C. 47,65 g Lip. 1,11 g G. 8,86 g	4 de junio » CREMA DE CALABACÍN » ALBÓNDIGAS DE CARNE CON TOMATE » PATATA AL HORNO » FRUTA Y PAN	Cal 460 kcal Prot 15,15 g H.C. 50,24 g Lip. 5,23 g G. 21,55 g	5 de junio » PATATAS GUIADAS CON VERDURAS » JAMONCITOS DE POLLO ASADO » ENSALADA VARIADA » FRUTA Y PAN	Cal 379 kcal Prot 22,33 g H.C. 34,45 g Lip. 2,58 g G. 15,21 g	6 de junio » ARROZ CON TOMATE » MERLUZA EN SALSA » CALABACÍN SALTEADO » FRUTA Y PAN	Cal 311 kcal Prot 16,45 g H.C. 46,54 g Lip. 0,83 g G. 6,37 g
2	9 de junio » SOPA DE ESTRELLAS » ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN SALSA DE TOMATE » ENSALADA VARIADA » YOGUR ECOLÓGICO Y PAN	Cal 408 kcal Prot 18,86 g H.C. 55,91 g Lip. 2,06 g G. 10,48 g	10 de junio » LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS » CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO » ENSALADA VARIADA » FRUTA Y PAN	Cal 442 kcal Prot 30,42 g H.C. 45,02 g Lip. 1,21 g G. 13,68 g	11 de junio » MACARRONES NAPOLITANA » TORTILLA FRANCESA CON QUESO » ENSALADA VARIADA » FRUTA Y PAN	Cal 391 kcal Prot 15 g H.C. 48,66 g Lip. 2,08 g G. 14,79 g	12 de junio » PAELLA DE VERDURAS » BURGHERMEAT A LA PLANCHA » ENSALADA VARIADA » FRUTA Y PAN	Cal 447 kcal Prot 12,93 g H.C. 49,11 g Lip. 5,76 g G. 21,24 g	13 de junio » CREMA DE VERDURAS » MERLUZA CON TOMATE » PATATA CUADRO » FRUTA Y PAN	Cal 292 kcal Prot 16,77 g H.C. 35,66 g Lip. 0,85 g G. 8,79 g
3	16 de junio » ARROZ CON POLLO » MERLUZA AL HORNO » ENSALADA VARIADA » YOGUR ECOLÓGICO Y PAN	Cal 392 kcal Prot 18,78 g H.C. 50,46 g Lip. 2,11 g G. 11,18 g	17 de junio » SOPA DE AVE CON FIDEOS » RAGOUT DE POLLO » ENSALADA VARIADA » FRUTA Y PAN	Cal 315 kcal Prot 19,44 g H.C. 34,77 g Lip. 1 g G. 9,11 g	18 de junio » ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS » TORTILLA DE PATATA » ENSALADA VARIADA » FRUTA Y PAN	Cal 389 kcal Prot 16,89 g H.C. 45,14 g Lip. 1,11 g G. 14,87 g	19 de junio » CREMA DE ZANAHORIA » MERLUZA ASADA » PATATA CUADRO » FRUTA Y PAN	Cal 284 kcal Prot 15,55 g H.C. 34,52 g Lip. 0,93 g G. 8,98 g	20 de junio » CODITOS CON TOMATE » ALBÓNDIGAS DE CARNE EN SALSA » PATATA AL HORNO » FRUTA Y PAN	Cal 479 kcal Prot 16,19 g H.C. 61,22 g Lip. 4,96 g G. 18,47 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

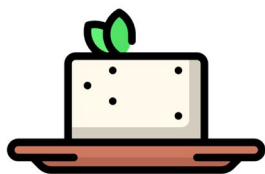
Conde Orgaz
Brains International School
Calle Frascuelo, 2,
28043 Madrid
Tlf.: 913 88 93 55

NUTRITIP JUNE / 2025

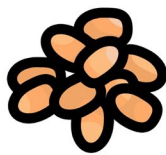
DINNER MENU

¿Which are the sources of plant-based

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

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



MONTHLY Menu

JUNE / 2025 PUREES MENU

- » 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 » VEGETABLES'S CREAM WITH FISH	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	June 3rd » VEGETABLES'S CREAM WITH CHICKEN	Cal 145 kcal Prot 9,97 g H.C. 11,47 g Lip. 1,01 g G. 6,67 g	June 4th » VEGETABLES'S CREAM WITH BEEF	Cal 151 kcal Prot 11,37 g H.C. 11,47 g Lip. 1,25 g G. 6,91 g	June 5th » VEGETABLES'S CREAM WITH FISH	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	June 6th » VEGETABLES'S CREAM WITH CHICKEN	Cal 144 kcal Prot 11,81 g H.C. 11,47 g Lip. 0,60 g G. 5,70 g
2	June 9th » VEGETABLES'S CREAM WITH FISH	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	June 10th » VEGETABLES'S CREAM WITH CHICKEN	Cal 145 kcal Prot 9,97 g H.C. 11,47 g Lip. 1,01 g G. 6,67 g	June 11th » VEGETABLES'S CREAM WITH BEEF	Cal 151 kcal Prot 11,37 g H.C. 11,47 g Lip. 1,25 g G. 6,91 g	June 12th » VEGETABLES'S CREAM WITH FISH	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	June 13th » VEGETABLES'S CREAM WITH CHICKEN	Cal 144 kcal Prot 11,81 g H.C. 11,47 g Lip. 0,60 g G. 5,70 g
3	June 16th » VEGETABLES'S CREAM WITH FISH	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	June 17th » VEGETABLES'S CREAM WITH CHICKEN	Cal 145 kcal Prot 9,97 g H.C. 11,47 g Lip. 1,01 g G. 6,67 g	June 18th » VEGETABLES'S CREAM WITH BEEF	Cal 151 kcal Prot 11,37 g H.C. 11,47 g Lip. 1,25 g G. 6,91 g	June 19th » VEGETABLES'S CREAM WITH FISH	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	June 20th » VEGETABLES'S CREAM WITH CHICKEN	Cal 144 kcal Prot 11,81 g H.C. 11,47 g Lip. 0,60 g G. 5,70 g
4	June 23th » VEGETABLES'S CREAM WITH FISH	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	June 24th » VEGETABLES'S CREAM WITH CHICKEN	Cal 145 kcal Prot 9,97 g H.C. 11,47 g Lip. 1,01 g G. 6,67 g	June 25th » VEGETABLES'S CREAM WITH BEEF	Cal 151 kcal Prot 11,37 g H.C. 11,47 g Lip. 1,25 g G. 6,91 g	June 26th » VEGETABLES'S CREAM WITH FISH	Cal 135 kcal Prot 8,85 g H.C. 11,47 g Lip. 0,61 g G. 6,03 g	June 27th » VEGETABLES'S CREAM WITH CHICKEN	Cal 144 kcal Prot 11,81 g H.C. 11,47 g Lip. 0,60 g G. 5,70 g

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



MONTHLY Menu

JUNE / 2025 BASAL MENU

- » 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 » ECO LENTILS STEW WITH VEGETABLES » FRENCH OMELETTE WITH TURKEY » SALAD » YOGHURT AND BREAD	Cal 410 kcal Prot 20,53 g H.C. 46,87 g Lip. 2,17 g G. 14,82 g	June 3rd » PASTA WITH TOMATO SAUCE » MEATBALLS STEWED WITH TOMATO SAUCE » SALAD » FRUIT AND BREAD	Cal 359 kcal Prot 18,50 g H.C. 47,65 g Lip. 1,11 g G. 8,86 g	June 4th » ZUCCHINI CREAM » ROASTED CHICKEN LEGS » BAKED POTATOES » FRUIT AND BREAD	Cal 460 kcal Prot 15,15 g H.C. 50,24 g Lip. 5,23 g G. 21,55 g	June 5th » STEWED POTATOES WITH VEGETABLES » HAKE WITH VEGETABLES IN SAUCE » SAUTEED ZUCCHINI » FRUIT AND BREAD	Cal 379 kcal Prot 22,33 g H.C. 34,45 g Lip. 2,58 g G. 15,21 g	June 6th » RICE IN TOMATO SAUCE » BAKED HAKE » SALAD » FRUIT AND BREAD	Cal 311 kcal Prot 16,45 g H.C. 46,54 g Lip. 0,83 g G. 6,37 g
2	June 9th » STAR SOUP » FISH BALLS WITH VEGETABLES IN TOMATO SAUCE » SALAD » FRUIT AND BREAD	Cal 408 kcal Prot 18,86 g H.C. 55,91 g Lip. 2,06 g G. 10,48 g	June 10th » LENTILS STEW WITH VEGETABLES » ROASTED CHICKEN » SALAD » YOGHURT AND BREAD	Cal 442 kcal Prot 30,42 g H.C. 45,02 g Lip. 1,21 g G. 13,68 g	June 11th » MACARONI WITH TOMATO SAUCE » FRENCH OMELETTE WITH CHEESE » SALAD » FRUIT AND BREAD	Cal 391 kcal Prot 15 g H.C. 48,66 g Lip. 2,08 g G. 14,79 g	June 12th » VEGETABLE PAELLA » GRILLED BURGER MEAT » FRIED POTATOES » FRUIT AND BREAD	Cal 447 kcal Prot 12,93 g H.C. 49,11 g Lip. 5,76 g G. 21,24 g	June 13th » VEGETABLE CREAM » HAKE WITH TOMATO SAUCE » SALAD » FRUIT AND BREAD	Cal 292 kcal Prot 16,77 g H.C. 35,66 g Lip. 0,85 g G. 8,79 g
3	June 16th » RICE WITH CHICKEN » BAKED HAKE » SALAD » YOGHURT AND BREAD	Cal 392 kcal Prot 18,78 g H.C. 50,46 g Lip. 2,11 g G. 11,18 g	June 17th » CHICKEN SOUP » CHICKEN RAGOUT » SALAD » FRUIT AND BREAD	Cal 315 kcal Prot 19,44 g H.C. 34,77 g Lip. 1 g G. 9,11 g	June 18th » WHITE BEANS STEWED WITH VEGETABLES » SPANISH OMELETTE » FRIED POTATOES » FRUIT AND BREAD	Cal 389 kcal Prot 16,89 g H.C. 45,14 g Lip. 1,11 g G. 14,87 g	June 19th » CARROT CREAM » MEATBALLS STEWED WITH VEGETABLES » BAKED POTATOES » FRUIT AND BREAD	Cal 284 kcal Prot 15,55 g H.C. 34,52 g Lip. 0,93 g G. 8,98 g	June 20th » CODITO PASTA WITH TOMATO SAUCE » BAKED HAKE » SALAD » FRUIT AND BREAD	Cal 479 kcal Prot 16,19 g H.C. 61,22 g Lip. 4,96 g G. 18,47 g

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