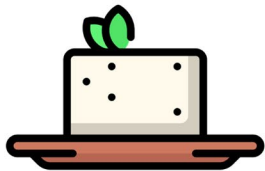


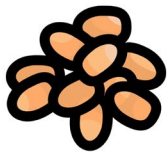
NUTRITIP JUNIO / 2025

¿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



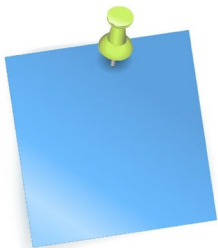
Frutos secos
14-27g/100g



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

ALÉRGENOS

Gluten	1	Cacahuete	8
Leche	2	Soja	9
Huevo	3	Apio	10
Pescado	4	Mostaza	11
Moluscos	5	Altramuz	12
Crustáceos	6	Sésamo	13
F. Cáscara	7	Sulfitos	14

Con estos números puede identificar aquellos alérgenos que cada plato contiene o puede contener.



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 FESTIVO		3 de junio » VERDURAS ASADAS » CREMA DE CALABAZA » MACARRONES INTEGRALES CON ATÚN » FRUTA	Cal 628,3 kcal Prot 12,6 g H.C. 87,6 g Lip. 17,7 g	4 de junio » ENSALADA DE PAVO Y QUESO » SOPA DE POLLO (01-10 TR 09-11) » CINTA DE CERDO ASADA » PAPAS, CEBOLLA Y PIMIENTO (02) » FRUTA	Cal 673,6 kcal Prot 36,4 g H.C. 22,3 g Lip. 36,1 g	5 de junio » MENESTRA DE VERDURAS » POTAJE DE GARBANZOS » TACOS DE FOGONERO REBOZADOS (01-03-04) » PURÉ DE ZANAHORIAS (02) » FRUTA	Cal 491,3 kcal Prot 16,9 g H.C. 45,4 g Lip. 43,3 g	6 de junio » ENSALADA GRIEGA » CREMA REINA (10) » HAMBURGUESA CON PAN » VEGETALES » LÁCTEO	Cal 493,6 kcal Prot 25,1 g H.C. 38,7 g Lip. 24,8 g
2	9 de junio » ENSALADA MIXTA » POTAJE DE JUDÍAS BLANCAS » ARROZ A LAS TRES CARNES (14) » FRUTA	Cal 404,3 kcal Prot 19,4 g H.C. 48,5 g Lip. 13,9 g	10 de junio » ENSALADA CANARIA » SOPA DE PESCADO (04) » FOGONERO A LA PLANCHA (04) » PAPAS SANCOCHADAS » MOJO DE CILANTRO » FRUTA	Cal 368 kcal Prot 29,9 g H.C. 26,1 g Lip. 9,7 g	11 de junio » ENSALADA TROPICAL » POTAJE DE LENTEJAS (TR 01) » MACARRONES INTEGRALES (01 TR 09-11) » BOLONESA DE TERNERA » FRUTA	Cal 530,6 kcal Prot 16,9 g H.C. 44,6 g Lip. 57,2 g	12 de junio » Pisto de verduras » Rancho canario (01 Tr 09-11) » Churros de merluza (01-02-04 Tr 03-05-06-10-11) » Ensalada mixta (03-04) » Fruta	Cal 397,9 kcal Prot 4,4 g H.C. 45,1 g Lip. 15,0 g	13 de junio <u>JORNADA INTERNACIONAL</u> <u>UCRANIA</u> » KAPUSNIAK (SOPA DE COL) » TEFTTEL (ALBÓNDIGAS CON SALSAS DE TOMATE) » BLINIS (MINI TORTITAS CON SIROPE DE FRUTAS)	Cal 1041,2 kcal Prot 39,3 g H.C. 56,1 g Lip. 61,5 g
3	16 de junio » ENSALADA MIXTA » POTAJE DE VERDURAS Y MILLO » HUEVO FRITO (HORNO) (03) » ARROZ, PAPAS Y TOMATE NATURAL » FRUTA	Cal 419,3 kcal Prot 19,4 g H.C. 34,8 g Lip. 20,7 g	17 de junio » ENSALADA CAMPERA » CREMA DE CALABACÍN » PALOMETA AL AJILLO (04) » PAPAS SANCOCHADAS » FRUTA	Cal 279,1 kcal Prot 21,7 g H.C. 31,2 g Lip. 4,5 g	18 de junio » ENSALADA MARINERA » POTAJE DE LENTEJAS (TR 01) » POLLO A LA CASERA (TR 01) » MENESTRA DE VERDURAS » FRUTA	Cal 616,9 kcal Prot 28,1 g H.C. 91,4 g Lip. 14,8 g	19 de junio PICNIC / AQUALAND		20 de junio <u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> » POTAJE DE VERDURAS » PIZZA MARGARITA CON JAMÓN (01-02-09 TR 04-11) » ENSALADA ITALIANA (02) » LÁCTEO	Cal 401,7 kcal Prot 13,6 g H.C. 58,2 g Lip. 11,1 g

- » Introducción de arroz/pasta integral. Verduras de guarnición.
- » Pan integral opcional en comedor
- » Lácteo 1/semana. Posibilidad de solicitar natural sin azúcar
- » Aceite cocinar oliva / Aceite freir girasol alto oleico / Aceite aliar AOVE

brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Telde
Brains International School
Camino Angostura, 2, 35213 La
Pardilla, Las Palmas
Tlf.: 928 50 61 14

NUTRITIP JUNE / 2025

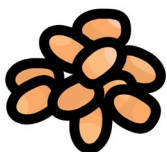
DINNER MENU

¿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.



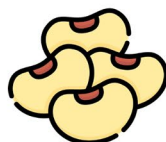
Tempeh
19g/100g



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



MONTHLY Menu

JUNE / 2025

SECONDARY ED. - HIGH

- » 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 HOLIDAY		June 3rd » ROASTED VEGETABLES » PUMPKIN CREAM SOUP » WHOLEWHEAT MACARONI WITH TUNA » FRUIT	Cal 628,3 kcal Prot 12,6 g H.C. 87,6 g Lip. 17,7 g	June 4th » TURKEY AND CHEESE SALAD » CHICKEN SOUP (01-10 TR 09-11) » ROAST PORK » POTATOES, ONIONS AND PEPPERS (02) » FRUIT	Cal 673,6 kcal Prot 36,4 g H.C. 22,3 g Lip. 36,1 g	June 5th » VEGETABLE STEW » CHICKPEA STEW » BATTERED FISH (01-03-04) » CARROT PURÉE (02) » FRUIT	Cal 491,3 kcal Prot 16,9 g H.C. 45,4 g Lip. 43,3 g	June 6th » GREEK SALAD » REINA CREAM SOUP (10) » BURGER WITH BREAD » VEGETABLES » DAIRY	Cal 493,6 kcal Prot 25,1 g H.C. 38,7 g Lip. 24,8 g
2	June 9th » MIXED SALAD » WHITE BEAN STEW » THREE-MEAT RICE (14) » FRUIT	Cal 404,3 kcal Prot 19,4 g H.C. 48,5 g Lip. 13,9 g	June 10th » CANARIAN SALAD » FISH SOUP (04) » GRILLED FISH (04) » BOILED POTATOES » CORIANDER MOJO SAUCE » FRUIT	Cal 368 kcal Prot 29,9 g H.C. 26,1 g Lip. 9,7 g	June 11th » TROPICAL SALAD » LENTIL STEW (TR 01) » WHOLEWHEAT MACARONI (01 TR 09-11) » BEEF BOLOGNESE » FRUIT	Cal 530,6 kcal Prot 16,9 g H.C. 44,6 g Lip. 57,2 g	June 12th » VEGETABLE RATATOUILLE » CANARIAN STEW (01 TR 09-11) » BATTERED HAKE FINGERS (01-02-04 TR 03-05-06-10-11) » MIXED SALAD (03-04) » FRUIT	Cal 397,9 kcal Prot 4,4 g H.C. 45,1 g Lip. 15,0 g	June 13th » INTERNACIONAL DAY UKRAINE » KAPUSNIAK (CABBAGE SOUP) » TEFTIL (MEATBALLS IN TOMATO SAUCE) » BLINIS (MINI PANCAKES WITH FRUIT SYRUP)	Cal 1041,2 kcal Prot 39,3 g H.C. 56,1 g Lip. 61,5 g
3	June 16th » MIXED SALAD » VEGETABLE AND CORN STEW » BAKED FRIED EGG (03) » RICE, POTATOES AND TOMATO » FRUIT	Cal 419,3 kcal Prot 19,4 g H.C. 34,8 g Lip. 20,7 g	June 17th » COUNTRY-STYLE SALAD » COURGETTE CREAM SOUP » GARLIC FISH (04) » BOILED POTATOES » FRUIT	Cal 279,1 kcal Prot 21,7 g H.C. 31,2 g Lip. 4,5 g	June 18th » SEAFOOD SALAD » LENTIL STEW (TR 01) » HOMESTYLE CHICKEN (TR 01) » MIXED VEGETABLE » FRUIT	Cal 616,9 kcal Prot 28,1 g H.C. 91,4 g Lip. 14,8 g	June 19th PICNIC / AQUALAND		June 20th » SPECIAL LAST DAY MENU » VEGETABLE STEW » MARGHERITA PIZZA WITH HAM (01-02-09 TR 04-11) » ITALIAN SALAD (02) » DAIRY	Cal 401,7 kcal Prot 13,6 g H.C. 58,2 g Lip. 11,1 g

- » Introduction of wholegrain rice/pasta. Served with vegetable side dishes.
- » Wholemeal bread available as an option in the dining hall.
- » Dairy product once a week. Option to request unsweetened natural yoghurt.
- » Cooking oil: Olive oil / Frying oil: High-oleic sunflower oil / Dressing oil: Extra virgin olive oil (EV00)

brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

Telde
Brains International School
Camino Angostura, 2, 35213 La
Pardilla, Las Palmas
Tlf.: 928 50 61 14