

IDEAS DE APERITIVOS SALUDABLES

Tips: priorizar alimentos naturales, evitar ultraprocesados, fritos, potenciadores de sabor, azúcares añadidos, alto contenido de sal

LANGOSTINOS COCIDOS

PERLAS DE MOZZARELLA
CON TOMATES CHERRY

GUACAMOLE
CON NACHOS NATURALES

FRUTOS SECOS Y
SEMILLAS

HUMMUS Y SALSA
TZATZIKI CON CRUDITÉ
DE VERDURAS



ACEITUNAS

VASITOS DE GAZPACHO O
SALMOREJO

HUEVOS RELLENOS

CANAPÉS VARIADOS

GARBANZOS ESPECIADOS
AL HORNO

QUESO, JAMÓN IBÉRICO O
LOMO CON PICOS
INTEGRALES

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





MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 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	1 de septiembre		2 de septiembre		3 de septiembre		4 de septiembre	Cal 233,8 kcal Prot 9,01 g H.C. 20,14 g Lip. 11,43 g	5 de septiembre	Cal 283,3 kcal Prot 9,31 g H.C. 21,34 g Lip. 11,13 g
							» Puré de verduras y hortalizas con pescado » Vegetable purée with fish		» Puré de verduras y hortalizas con pavo » Vegetable purée with turkey	
2	8 de septiembre	Cal 259,9 kcal Prot 13,41 g H.C. 20,14 g Lip. 12,25 g	9 de septiembre	Cal 257,15 kcal Prot 13,09 g H.C. 21,26 g Lip. 10,53 g	10 de septiembre	Cal 233,8 kcal Prot 9,01 g H.C. 20,14 g Lip. 11,43 g	11 de septiembre	Cal 283,3 kcal Prot 9,31 g H.C. 21,34 g Lip. 11,13 g	12 de septiembre	Cal 259,9 kcal Prot 13,41 g H.C. 20,14 g Lip. 12,25 g
	» Puré de verduras y hortalizas con ternera » Vegetable purée with beef		» Puré de verduras y hortalizas con pollo » Vegetable purée with chicken		» Puré de verduras y hortalizas con pescado » Vegetable purée with fish		» Puré de verduras y hortalizas con pavo » Vegetable purée with turkey		» Puré de verduras y hortalizas con ternera » Vegetable purée with beef	
3	15 de septiembre	Cal 257,15 kcal Prot 13,09 g H.C. 21,26 g Lip. 10,53 g	16 de septiembre	Cal 233,8 kcal Prot 9,01 g H.C. 20,14 g Lip. 11,43 g	17 de septiembre	Cal 283,3 kcal Prot 9,31 g H.C. 21,34 g Lip. 11,13 g	18 de septiembre	Cal 259,9 kcal Prot 13,41 g H.C. 20,14 g Lip. 12,25 g	19 de septiembre	Cal 257,15 kcal Prot 13,09 g H.C. 21,26 g Lip. 10,53 g
	» Puré de verduras y hortalizas con pollo » Vegetable purée with chicken		» Puré de verduras y hortalizas con pescado » Vegetable purée with fish		» Puré de verduras y hortalizas con pavo » Vegetable purée with turkey		» Puré de verduras y hortalizas con ternera » Vegetable purée with beef		» Puré de verduras y hortalizas con pollo » Vegetable purée with chicken	
4	22 de septiembre	Cal 233,8 kcal Prot 9,01 g H.C. 20,14 g Lip. 11,43 g	23 de septiembre	Cal 283,3 kcal Prot 9,31 g H.C. 21,34 g Lip. 11,13 g	24 de septiembre	Cal 259,9 kcal Prot 13,41 g H.C. 20,14 g Lip. 12,25 g	25 de septiembre	Cal 257,15 kcal Prot 13,09 g H.C. 21,26 g Lip. 10,53 g	26 de septiembre	Cal 233,8 kcal Prot 9,01 g H.C. 20,14 g Lip. 11,43 g
	» Puré de verduras y hortalizas con pescado » Vegetable purée with fish		» Puré de verduras y hortalizas con pavo » Vegetable purée with turkey		» Puré de verduras y hortalizas con ternera » Vegetable purée with beef		» Puré de verduras y hortalizas con pollo » Vegetable purée with chicken		» Puré de verduras y hortalizas con pescado » Vegetable purée with fish	
5	29 de septiembre	Cal 283,3 kcal Prot 9,31 g H.C. 21,34 g Lip. 11,13 g	30 de septiembre	Cal 259,9 kcal Prot 13,41 g H.C. 20,14 g Lip. 12,25 g	1 de octubre		2 de octubre		3 de octubre	
	» Puré de verduras y hortalizas con pavo » Vegetable purée with turkey		» Puré de verduras y hortalizas con ternera » Vegetable purée with beef							

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



MENÚ Mensual

SEPTIEMBRE / 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	1 de septiembre		2 de septiembre		3 de septiembre		4 de septiembre	Cal 412 kcal Prot 13 g H.C. 47 g Lip. 0,5 g G. 18 g	5 de septiembre	Cal 488 kcal Prot 12 g H.C. 36 g Lip. 1,5 g G. 18 g
2	8 de septiembre	Cal 418 kcal Prot 11 g H.C. 30 g Lip. 2,0 g G. 16 g	9 de septiembre	Cal 473 kcal Prot 4 g H.C. 29 g Lip. 0,1 g G. 15 g	10 de septiembre	Cal 498 kcal Prot 15 g H.C. 36 g Lip. 0,0 g G. 19 g	11 de septiembre	Cal 467 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 0,1 g G. 17 g	12 de septiembre	Cal 481 kcal Prot 9 g H.C. 26 g Lip. 0,1 g G. 16 g
3	15 de septiembre	Cal 464 kcal Prot 11 g H.C. 39 g Lip. 2,0 g G. 16 g	16 de septiembre	Cal 404 kcal Prot 15 g H.C. 29 g Lip. 0,1 g G. 23 g	17 de septiembre	Cal 402 kcal Prot 7 g H.C. 36 g Lip. 0,1 g G. 15 g	18 de septiembre	Cal 446 kcal Prot 15 g H.C. 35 g Lip. 0 g G. 24 g	19 de septiembre	Cal 453 kcal Prot 12 g H.C. 33 g Lip. 1,2 g G. 18 g
4	22 de septiembre	Cal 470 kcal Prot 12 g H.C. 36 g Lip. 2,0 g G. 19 g	23 de septiembre	Cal 409 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 0,1 g G. 23 g	24 de septiembre	Cal 483 kcal Prot 16 g H.C. 33 g Lip. 0,1 g G. 20 g	25 de septiembre	Cal 414 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 0 g G. 15 g	26 de septiembre	Cal 446 kcal Prot 13 g H.C. 22 g Lip. 0,1 g G. 23 g
5	29 de septiembre	Cal 409 kcal Prot 7 g H.C. 28 g Lip. 1,0 g G. 16 g	30 de septiembre	Cal 465 kcal Prot 8 g H.C. 32 g Lip. 1,3 g G. 14 g	1 de octubre		2 de octubre		3 de octubre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

DINNER MENU

HEALTHY SNACK IDEAS

Tips : prioritize natural foods, avoid ultra-processed foods , fried foods, flavor enhancers , added sugars, high salt content

COOKED PRAWNS

MOZZARELLA PEARLS WITH CHERRY TOMATOES

Guacamole
with Plain Nachos

DRIED FRUITS AND SEEDS

Hummus and Tzatziki
Sauce with Vegetable
Crudit 



OLIVES

GLASSES OF GAZPACHO OR SALMOREJO

STUFFED EGGS

ASSORTED CANAPES

Baked Spiced Chickpeas

CHEESE, IBERIAN HAM OR
LOIN WITH WHOLEMEAL
BREADS

In collaboration with colegiosaludable.com

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

SEPTEMBER / 2025 BASAL 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	September 1st		September 2nd		September 3rd		September 4th	Cal 412 kcal Prot 13 g H.C. 47 g Lip. 0,5 g G. 18 g	September 5th	Cal 488 kcal Prot 12 g H.C. 36 g Lip. 1,5 g G. 18 g
2	September 8th	Cal 418 kcal Prot 11 g H.C. 30 g Lip. 2,0 g G. 16 g	September 9th	Cal 473 kcal Prot 4 g H.C. 29 g Lip. 0,1 g G. 15 g	September 10th	Cal 498 kcal Prot 15 g H.C. 36 g Lip. 0,0 g G. 19 g	September 11th	Cal 467 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 0,1 g G. 17 g	September 12th	Cal 481 kcal Prot 9 g H.C. 26 g Lip. 0,1 g G. 16 g
3	September 15th	Cal 464 kcal Prot 11 g H.C. 39 g Lip. 2,0 g G. 16 g	September 16th	Cal 404 kcal Prot 15 g H.C. 29 g Lip. 0,1 g G. 23 g	September 17th	Cal 402 kcal Prot 7 g H.C. 36 g Lip. 0,1 g G. 15 g	September 18th	Cal 446 kcal Prot 15 g H.C. 35 g Lip. 0 g G. 24 g	September 19th	Cal 453 kcal Prot 12 g H.C. 33 g Lip. 1,2 g G. 18 g
4	September 22th	Cal 470 kcal Prot 12 g H.C. 36 g Lip. 2,0 g G. 19 g	September 23th	Cal 409 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 0,1 g G. 23 g	September 24th	Cal 483 kcal Prot 16 g H.C. 33 g Lip. 0,1 g G. 20 g	September 25th	Cal 414 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 0 g G. 15 g	September 26th	Cal 446 kcal Prot 13 g H.C. 22 g Lip. 0,1 g G. 23 g
5	September 29th	Cal 409 kcal Prot 7 g H.C. 28 g Lip. 1,0 g G. 16 g	September 30th	Cal 465 kcal Prot 8 g H.C. 32 g Lip. 1,3 g G. 14 g	October 1st		October 2nd		October 3rd	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



brains
INTERNATIONAL SCHOOLS

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