

## 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

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## MENÚ (ENA)

### Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

### Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta





# MENÚ Mensual

# SEPTIEMBRE / 2025

## PURÉS / PURES

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

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 celiacos, 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	<b>1 de septiembre</b>		<b>2 de septiembre</b>		<b>3 de septiembre</b>		<b>4 de septiembre</b>		<b>5 de septiembre</b>	
2	<b>8 de septiembre</b> » Lentejas estofadas con verduritas » Tortilla de patata con ensalada » Yogur » Pan integral	Cal 418 kcal Prot 11 g H.C. 30 g Lip. 2,0 g G. 16 g	<b>9 de septiembre</b> » Crema de verduras » Albóndigas de pescado » Fruta » Pan	Cal 473 kcal Prot 4 g H.C. 29 g Lip. 0,1 g G. 15 g	<b>10 de septiembre</b> » Coditos al gratén » Ragout de pavo en su jugo con jardinera » Fruta » Pan	Cal 498 kcal Prot 15 g H.C. 36 g Lip. 0,0 g G. 19 g	<b>11 de septiembre</b> » Arroz con tomate » Merluza con verduritas » Fruta » Pan	Cal 467 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 0,1 g G. 17 g	<b>12 de septiembre</b> » Patatas guisadas con verduras » Hamburguesa mixta de ternera con lechuga » Fruta » Pan	Cal 481 kcal Prot 9 g H.C. 26 g Lip. 0,1 g G. 16 g
3	<b>15 de septiembre</b> » Arroz con tomate » Tortilla francesa con verduritas » Yogur » Pan integral	Cal 464 kcal Prot 11 g H.C. 39 g Lip. 2,0 g G. 16 g	<b>16 de septiembre</b> » Lentejas caseras » Albóndigas de ternera a la jardinera » Fruta » Pan	Cal 404 kcal Prot 15 g H.C. 29 g Lip. 0,1 g G. 23 g	<b>17 de septiembre</b> » Sopa de estrellitas » Pollo asado con zanahoria » Fruta » Pan	Cal 402 kcal Prot 7 g H.C. 36 g Lip. 0,1 g G. 15 g	<b>18 de septiembre</b> » Coditos con salsa de tomate y queso » Merluza al horno con lechuga y maíz » Fruta » Pan	Cal 446 kcal Prot 15 g H.C. 35 g Lip. 0 g G. 24 g	<b>19 de septiembre</b> » Crema de verduras » Jamoncitos de pollo asados con patatas » Fruta » Pan	Cal 453 kcal Prot 12 g H.C. 33 g Lip. 1,2 g G. 18 g
4	<b>22 de septiembre</b> » Lentejas estofadas con verduras » Tortilla de patata con queso y ensalada » Yogur » Pan integral	Cal 470 kcal Prot 12 g H.C. 36 g Lip. 2,0 g G. 19 g	<b>23 de septiembre</b> » Arroz con verduras » Filete de merluza al horno con rodaja de tomate » Fruta » Pan	Cal 409 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 0,1 g G. 23 g	<b>24 de septiembre</b> » Crema de verduras » Hamburguesa mixta de ternera con cachelos » Fruta » Pan	Cal 483 kcal Prot 16 g H.C. 33 g Lip. 0,1 g G. 20 g	<b>25 de septiembre</b> » Espirales con salsa de tomate » Pollo en salsa con ensalada » Fruta » Pan	Cal 414 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 0 g G. 15 g	<b>26 de septiembre</b> » Patatas guisadas con verduras » Filete de merluza al horno con lechuga » Fruta » Pan	Cal 446 kcal Prot 13 g H.C. 22 g Lip. 0,1 g G. 23 g
5	<b>29 de septiembre</b> » Crema de verduras » Albóndigas de pescado en salsa con patatas » Yogur » Pan integral	Cal 409 kcal Prot 7 g H.C. 28 g Lip. 1,0 g G. 16 g	<b>30 de septiembre</b> » Alubias blancas guisadas con verduras » Tortilla de patata con ensalada » Fruta » Pan	Cal 465 kcal Prot 8 g H.C. 32 g Lip. 1,3 g G. 14 g	<b>1 de octubre</b>		<b>2 de octubre</b>		<b>3 de octubre</b>	

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

## 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  
Crudité



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](http://colegiosaludable.com)

## DINNER MENU

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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





# 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	Pasta with tomato Omelette with ham and tomato slice Fruit Bread	September 5th Cal 488 kcal Prot 12 g H.C. 36 g Lip. 1,5 g G. 18 g
2	September 8th » Lentil stew with vegetables » Spanish Omelett & salad » Yoghurt » Whole wheat Bread	Cal 418 kcal Prot 11 g H.C. 30 g Lip. 2,0 g G. 16 g	September 9th » Vegetable soup » Fish meatballs » Fruit » Bread	Cal 473 kcal Prot 4 g H.C. 29 g Lip. 0,1 g G. 15 g	September 10th » Gratin pasta with cheese » Chicken ragout with vegetables » Fruit » Bread	Cal 498 kcal Prot 15 g H.C. 36 g Lip. 0,0 g G. 19 g	September 11th » Rice with tomato sauce » Hake with vegetables » Fruit » Bread	Cal 467 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 0,1 g G. 17 g	September 12th » Stewed potatoes with vegetables » Hamburger & lettuce » Fruit » Bread	Cal 481 kcal Prot 9 g H.C. 26 g Lip. 0,1 g G. 16 g
3	September 15th » Rice with tomato sauce » Omelett with veggies » Yoghurt » Whole wheat Bread	Cal 464 kcal Prot 11 g H.C. 39 g Lip. 2,0 g G. 16 g	September 16th » Eco. lentil stew » Meatballs with veggies » Fruit » Bread	Cal 404 kcal Prot 15 g H.C. 29 g Lip. 0,1 g G. 23 g	September 17th » Soup with pasta » Chicken & carrot » Fruit » Bread	Cal 402 kcal Prot 7 g H.C. 36 g Lip. 0,1 g G. 15 g	September 18th » Pasta gratin with cheese » Hake fillet & lettuce and corn » Fruit » Bread	Cal 446 kcal Prot 15 g H.C. 35 g Lip. 0 g G. 24 g	September 19th » Vegetable soup » Roast chicken hams with potatoes » Fruit » Bread	Cal 453 kcal Prot 12 g H.C. 33 g Lip. 1,2 g G. 18 g
4	September 22th » Lentil stew with vegetables » Potato Omelett with cheese and salad » Yoghurt » Whole wheat Bread	Cal 470 kcal Prot 12 g H.C. 36 g Lip. 2,0 g G. 19 g	September 23th » Rice with vegetables » Hake fillet & tomato » Fruit » Bread	Cal 409 kcal Prot 14 g H.C. 37 g Lip. 0,1 g G. 23 g	September 24th » Vegetable soup » Hamburger & potatoes » Fruit » Bread	Cal 483 kcal Prot 16 g H.C. 33 g Lip. 0,1 g G. 20 g	September 25th » Pasta with tomato » Chicken in sauce with salad » Fruit » Bread	Cal 414 kcal Prot 17 g H.C. 42 g Lip. 0 g G. 15 g	September 26th » Stewed potatoes with vegetables » Hake fillet & lettuce » Fruit » Bread	Cal 446 kcal Prot 13 g H.C. 22 g Lip. 0,1 g G. 23 g
5	September 29th » Vegetable soup » Fish meatballs & potatoes » Yoghurt » Whole wheat Bread	Cal 409 kcal Prot 7 g H.C. 28 g Lip. 1,0 g G. 16 g	September 30th » Stewed white beans with vegetables » Spanish Omelett & salad » Fruit » Bread	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 Frasculo, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55