

### CHUCHES DE AYER Y DE HOY

¿De qué están hechos?



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

## DICIEMBRE / 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 | LUNES                                                                                                                            | Información nutricional                                       | MARTES                                                                                                                                   | Información nutricional                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                | Información nutricional                                                                                               | JUEVES                                                                                                                           | Información nutricional                                                                            | VIERNES                                                                                                                                     | Información nutricional                                                                                       |                                                               |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1      | 1 De diciembre                                                                                                                   | Cal 949 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 34 g<br>Lip. 44 g<br>G. 9 g | 2 De diciembre                                                                                                                           | Cal 909 kcal<br>Prot 29 g<br>H.C. 21 g<br>Lip. 47 g<br>G. 10 g                                             | 3 De diciembre                                                                                                                           | Cal 1055 kcal<br>Prot 20 g<br>H.C. 35 g<br>Lip. 43 g<br>G. 7 g                                                        | 4 De diciembre                                                                                                                   | Cal 1192 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 24 g<br>Lip. 57 g<br>G. 17 g                                    | 5 De diciembre                                                                                                                              | Cal 694 kcal<br>Prot 23 g<br>H.C. 38 g<br>Lip. 34 g<br>G. 5 g                                                 |                                                               |
|        | » Lentejas guisadas con berenjena asada<br>» Tortilla de patata<br>» Lechuga<br>» Brócoli<br>» Fruta                             |                                                               | » Judías verdes con zanahoria<br>» Pollo a la cazadora<br>» Tomate y zanahoria<br>» Patata panadera<br>» Fruta                           |                                                                                                            | » Paella de verduras<br>» Salmón a la naranja<br>» Lechuga y brotes<br>» Pisto<br>» Fruta                                                |                                                                                                                       | » Macarrones a la carbonara<br>» Filete de cerdo en salsa<br>» Ensalada de lechuga y tomate<br>» Zanahoria con eneldo<br>» Yogur |                                                                                                    | » Alubias blancas con juliana de verdura<br>» Abadejo al horno<br>» Pimientos rojos<br>» Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br>» Fruta |                                                                                                               |                                                               |
| 2      | 8 De diciembre                                                                                                                   | FESTIVO                                                       |                                                                                                                                          | 9 De diciembre                                                                                             | Cal 1092 kcal<br>Prot 13 g<br>H.C. 37 g<br>Lip. 47 g<br>G. 9 g                                                                           | 10 De diciembre                                                                                                       | Cal 1072 kcal<br>Prot 27 g<br>H.C. 25 g<br>Lip. 46 g<br>G. 10 g                                                                  | 11 De diciembre                                                                                    | Cal 1046 kcal<br>Prot 19 g<br>H.C. 31 g<br>Lip. 49 g<br>G. 16 g                                                                             | 12 De diciembre                                                                                               | Cal 827 kcal<br>Prot 26 g<br>H.C. 44 g<br>Lip. 26 g<br>G. 5 g |
|        |                                                                                                                                  |                                                               |                                                                                                                                          | » Brócoli y patatas al vapor<br>» San Jacobo de pavo<br>» Lechuga, tomate y maíz<br>» Cous Cous<br>» Fruta |                                                                                                                                          | » Garbanzos guisados con espinacas<br>» Pollo asado al orégano<br>» Lechuga y brotes<br>» Calabacín cocido<br>» Fruta |                                                                                                                                  | » Arroz a la carbonara<br>» Tortilla de atún<br>» Tomate con orégano<br>» Judías verdes<br>» Yogur |                                                                                                                                             | » Espaguetis napolitana<br>» Bacalao a la messinese<br>» Lechuga y cebolla<br>» Coliflor gratinada<br>» Fruta |                                                               |
| 3      | 15 De diciembre                                                                                                                  | Cal 708 kcal<br>Prot 25 g<br>H.C. 31 g<br>Lip. 41 g<br>G. 8 g | 16 De diciembre                                                                                                                          | Cal 1074 kcal<br>Prot 16 g<br>H.C. 28 g<br>Lip. 52 g<br>G. 12 g                                            | 17 De diciembre                                                                                                                          | Cal 799 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 44 g<br>Lip. 35 g<br>G. 6 g                                                         | 18 De diciembre                                                                                                                  | Cal 551 kcal<br>Prot 16 g<br>H.C. 54 g<br>Lip. 25 g<br>G. 4 g                                      | 19 De diciembre                                                                                                                             | Cal 821 kcal<br>Prot 15 g<br>H.C. 42 g<br>Lip. 41 g<br>G. 13 g                                                |                                                               |
|        | » Crema de zanahoria y boniato<br>» Tinga de pechuga de pollo con cebolla y tomate<br>» Guisantes<br>» Lechuga y maíz<br>» Fruta |                                                               | » Alubias pintas estofadas a la casera<br>» Huevo con salsa aurora<br>» Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate<br>» Verduras<br>» Fruta |                                                                                                            | » Arroz a la cazuela con verduras<br>» Filete de merluza al horno con salsa mery<br>» Lechuga y pepino<br>» Coles de bruselas<br>» Fruta |                                                                                                                       | » Sopa de cocido<br>» Cocido completo con garbanzos, pollo y patatas<br>» Repollo<br>» Fruta                                     |                                                                                                    | MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD<br>» Macarrones (integral) a la italiana<br>» Albondigas en salsa<br>» Menestra de verduras<br>» Postre de Navidad |                                                                                                               |                                                               |

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

DICIEMBRE / 2025  
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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 diciembre</b>                   | Cal 949 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 34 g<br>Lip. 44 g<br>G. 9 g | <b>2 De diciembre</b>  | Cal 909 kcal<br>Prot 29 g<br>H.C. 21 g<br>Lip. 47 g<br>G. 10 g  | <b>3 De diciembre</b>  | Cal 1055 kcal<br>Prot 20 g<br>H.C. 35 g<br>Lip. 43 g<br>G. 7 g  | <b>4 De diciembre</b>  | Cal 1192 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 24 g<br>Lip. 57 g<br>G. 17 g | <b>5 De diciembre</b>                                                                                           | Cal 694 kcal<br>Prot 23 g<br>H.C. 38 g<br>Lip. 34 g<br>G. 5 g  |
| 2      | <b>8 De diciembre</b><br><b>FESTIVO</b> |                                                               | <b>9 De diciembre</b>  | Cal 1092 kcal<br>Prot 13 g<br>H.C. 37 g<br>Lip. 47 g<br>G. 9 g  | <b>10 De diciembre</b> | Cal 1072 kcal<br>Prot 27 g<br>H.C. 25 g<br>Lip. 46 g<br>G. 10 g | <b>11 De diciembre</b> | Cal 1046 kcal<br>Prot 19 g<br>H.C. 31 g<br>Lip. 49 g<br>G. 16 g | <b>12 De diciembre</b>                                                                                          | Cal 827 kcal<br>Prot 26 g<br>H.C. 44 g<br>Lip. 26 g<br>G. 5 g  |
| 3      | <b>15 De diciembre</b>                  | Cal 708 kcal<br>Prot 25 g<br>H.C. 31 g<br>Lip. 41 g<br>G. 8 g | <b>16 De diciembre</b> | Cal 1074 kcal<br>Prot 16 g<br>H.C. 28 g<br>Lip. 52 g<br>G. 12 g | <b>17 De diciembre</b> | Cal 799 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 44 g<br>Lip. 35 g<br>G. 6 g   | <b>18 De diciembre</b> | Cal 551 kcal<br>Prot 16 g<br>H.C. 54 g<br>Lip. 25 g<br>G. 4 g   | <b>19 De diciembre</b><br><b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>                                                       | Cal 821 kcal<br>Prot 15 g<br>H.C. 42 g<br>Lip. 41 g<br>G. 13 g |
|        |                                         |                                                               |                        |                                                                 |                        |                                                                 |                        |                                                                 | » Macarrones (integral) a la italiana<br>» Albondigas en salsa<br>» Menestra de verduras<br>» Postre de Navidad |                                                                |

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

## DICIEMBRE / 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 | LUNES                                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                                   | JUEVES                                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                            |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | <b>1 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Lomo de cerdo con hierbas</li><li>» Brocoli vapor</li></ul>                | <b>2 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Fajitas de pescado y aguacate</li><li>» Zanahoria aliñada</li></ul>                            | <b>3 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso</li><li>» Crema de hortalizas</li></ul> | <b>4 de noviembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Sopa de pescado</li><li>» Pollo asado al limón con vegetales</li></ul>               | <b>5 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Musaka de verduras y ternera</li><li>» Ensalada de espinacas y zanahoria</li></ul>   |
| 2      | <b>8 de diciembre</b><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                  | <b>9 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Albóndigas de bacalao con tomate</li><li>» Ensalada de zanahoria rallada y rabanitos</li></ul> | <b>10 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Saams de carne picada</li><li>» Tomates cherrys asados</li></ul>                             | <b>11 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Pescado al horno con pesto</li><li>» Ensalada de pepino y maíz</li></ul>            | <b>12 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Tortilla de verduras asadas</li><li>» Ensalada de pepino y manzana</li></ul>        |
| 3      | <b>15 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Pescado azul al horno</li><li>» Pancakes de patata y verduritas</li></ul> | <b>16 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Escalopines de cerdo Marsala</li><li>» Ensalada de quinoa, amaranto y granada</li></ul>       | <b>17 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Quesadillas de pavo y maíz</li><li>» Hummus de garbanzos y pipas con crudités</li></ul>      | <b>18 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Pescado al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo</li><li>» Puré de patata</li></ul> | <b>19 de diciembre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>» Ensalada de arroz con verduritas</li><li>» Huevos revueltos con champiñón</li></ul> |

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



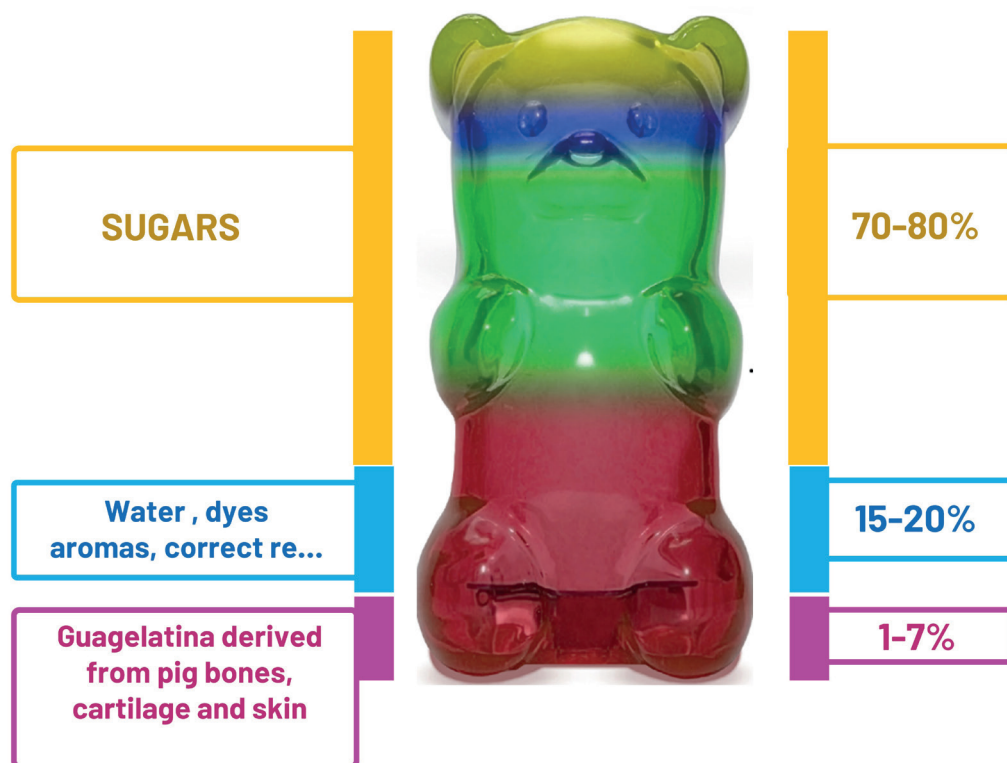
**brains/**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

**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

### SWEETS OF YESTERDAY AND TODAY

*What are they made of?*



In collaboration with [colegiosaludable.com](http://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*

*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

## DICEMBRE / 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.

| Week | MONDAY                                                                                                                                                                                                                       | Nutritional information                                       | TUESDAY                                                                                                                                                                                                             | Nutritional information                                         | WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                                               | Nutritional information                                         | THURSDAY                                                                                                                                                                                                                 | Nutritional information                                         | FRIDAY                                                                                                                                                                                                                             | Nutritional information                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1    | <b>December 1st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil stew with roasted aubergine</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Lettuce</li> <li>» Broccoli</li> <li>» Fruit</li> </ul>                               | Cal 949 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 34 g<br>Lip. 44 g<br>G. 9 g | <b>December 2nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Green beans with carrot</li> <li>» Chicken chasseur</li> <li>» Tomato and carrot</li> <li>» Boulangère potatoes</li> <li>» Fruit</li> </ul>            | Cal 909 kcal<br>Prot 29 g<br>H.C. 21 g<br>Lip. 47 g<br>G. 10 g  | <b>December 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable paella</li> <li>» Salmon à L'orange</li> <li>» Lettuce and bean sprouts</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Fruit</li> </ul>                                       | Cal 1055 kcal<br>Prot 20 g<br>H.C. 35 g<br>Lip. 43 g<br>G. 7 g  | <b>December 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macaroni with carbonara sauce</li> <li>» Pork fillet in sauce</li> <li>» Lettuce and tomato salad</li> <li>» Carrot with dill</li> <li>» Yoghurt</li> </ul> | Cal 1192 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 24 g<br>Lip. 57 g<br>G. 17 g | <b>December 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» White beans with julienne vegetable</li> <li>» Baked haddock</li> <li>» Red peppers</li> <li>» Lettuce, tomato and carrot salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>           | Cal 694 kcal<br>Prot 23 g<br>H.C. 38 g<br>Lip. 34 g<br>G. 5 g  |
| 2    | <b>December 8th</b><br><br><b>HOLIDAY</b>                                                                                                                                                                                    |                                                               | <b>December 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Steamed broccoli and potatoes</li> <li>» Turkey "San Jacobo"</li> <li>» Lettuce, tomato and sweetcorn</li> <li>» Couscous</li> <li>» Fruit</li> </ul>  | Cal 1092 kcal<br>Prot 13 g<br>H.C. 37 g<br>Lip. 47 g<br>G. 9 g  | <b>December 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chickpeas with spinach stew</li> <li>» Roast chicken with oregano</li> <li>» Lettuce and bean sprouts</li> <li>» Baked courtte</li> <li>» Fruit</li> </ul>                | Cal 1072 kcal<br>Prot 27 g<br>H.C. 25 g<br>Lip. 46 g<br>G. 10 g | <b>December 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Carbonara rice</li> <li>» Tuna omelette</li> <li>» Tomato and oregano</li> <li>» Green beans</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>                                 | Cal 1046 kcal<br>Prot 19 g<br>H.C. 31 g<br>Lip. 49 g<br>G. 16 g | <b>December 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Napolitan pasta</li> <li>» Messina-style cod</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Cauliflower au gratin</li> <li>» Fruit</li> </ul>                               | Cal 827 kcal<br>Prot 26 g<br>H.C. 44 g<br>Lip. 26 g<br>G. 5 g  |
| 3    | <b>December 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of carrot and sweet potato</li> <li>» Chicken "Tinga" with onion and tomato</li> <li>» Peas</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Fruit</li> </ul> | Cal 708 kcal<br>Prot 25 g<br>H.C. 31 g<br>Lip. 41 g<br>G. 8 g | <b>December 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Red kidney beans stew</li> <li>» Eggs with aurora sauce</li> <li>» Lettuce, tomato and carrot salad</li> <li>» Vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul> | Cal 1074 kcal<br>Prot 16 g<br>H.C. 28 g<br>Lip. 52 g<br>G. 12 g | <b>December 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice and vegetables</li> <li>» Baked hake fillet with a parsley and garlic relish</li> <li>» Lettuce and cucumber</li> <li>» Brussels sprouts</li> <li>» Fruit</li> </ul> | Cal 799 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 44 g<br>Lip. 35 g<br>G. 6 g   | <b>December 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional spanish 'cocido' soup with chicken and vegetables</li> <li>» Chickpeas, potato and cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>                         | Cal 551 kcal<br>Prot 16 g<br>H.C. 54 g<br>Lip. 25 g<br>G. 4 g   | <b>December 19th</b><br><b>CHRISTMAS SPECIAL MENU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Italian-style whole grain pasta</li> <li>» Meatballs with sauce</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Christmas dessert</li> </ul> | Cal 821 kcal<br>Prot 15 g<br>H.C. 42 g<br>Lip. 41 g<br>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

DICEMBRE / 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.

| Week | MONDAY                                                                                                                                                                                                                                                             | Nutritional information                                       | TUESDAY                                                                                                                                                                                                                                                         | Nutritional information                                         | WEDNESDAY                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nutritional information                                         | THURSDAY                                                                                                                                                                                                                                                 | Nutritional information                                         | FRIDAY                                                                                                                                                                                                                                                       | Nutritional information                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1    | <b>December 1st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil stew with roasted aubergine</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Fried eggs, potatoes and sausages</li> <li>» Lettuce</li> <li>» Broccoli</li> <li>» Fruit</li> </ul>                        | Cal 949 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 34 g<br>Lip. 44 g<br>G. 9 g | <b>December 2nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Green beans with carrot</li> <li>» Chicken chasseur</li> <li>» Roast chicken with sutéed onion and pepper</li> <li>» Tomato and carrot</li> <li>» Boulangère potatoes</li> <li>» Fruit</li> </ul>  | Cal 909 kcal<br>Prot 29 g<br>H.C. 21 g<br>Lip. 47 g<br>G. 10 g  | <b>December 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable paella</li> <li>» Salmon à L'orange</li> <li>» Baked salmon with olive oil and herbs "mojo"</li> <li>» Lettuce and beans sprouts</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Fruit</li> </ul>                | Cal 1055 kcal<br>Prot 20 g<br>H.C. 35 g<br>Lip. 43 g<br>G. 7 g  | <b>December 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macaroni with carbonara sauce</li> <li>» Pork fillet in sauce</li> <li>» Diced pork loin stew</li> <li>» Lettuce and tomato salad</li> <li>» Carrot with dill</li> <li>» Yoghurt</li> </ul> | Cal 1192 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 24 g<br>Lip. 57 g<br>G. 17 g | <b>December 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» White beans with julienne vegetable</li> <li>» Baked haddock</li> <li>» Portuguese-style haddock</li> <li>» Red peppers</li> <li>» Lettuce, tomato and carrot salad</li> <li>» Fruit</li> </ul> | Cal 694 kcal<br>Prot 23 g<br>H.C. 38 g<br>Lip. 34 g<br>G. 5 g  |
| 2    | <b>December 8th</b><br><b>HOLIDAY</b>                                                                                                                                                                                                                              |                                                               | <b>December 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Steamed broccoli and potatoes</li> <li>» Turkey "San Jacobo"</li> <li>» Baked kassler chop with pineapple</li> <li>» Lettuce, tomato and sweetcorn</li> <li>» Couscous</li> <li>» Fruit</li> </ul> | Cal 1092 kcal<br>Prot 13 g<br>H.C. 37 g<br>Lip. 47 g<br>G. 9 g  | <b>December 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chickpeas with spinach stew</li> <li>» Roast chicken with oregano</li> <li>» Chicken wings with barbecue sauce</li> <li>» Lettuce and beans sprouts</li> <li>» Baked courtte</li> <li>» Fruit</li> </ul>    | Cal 1072 kcal<br>Prot 27 g<br>H.C. 25 g<br>Lip. 46 g<br>G. 10 g | <b>December 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Carbonara rice</li> <li>» Tuna omelette</li> <li>» Scrambled eggs, vegetables and textured protein</li> <li>» Tomato and oregano</li> <li>» Green beans</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>      | Cal 1046 kcal<br>Prot 19 g<br>H.C. 31 g<br>Lip. 49 g<br>G. 16 g | <b>December 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Napolitan pasta</li> <li>» Messina-style cod</li> <li>» Cod in a green sauce</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Cauliflower au gratin</li> <li>» Fruit</li> </ul>                         | Cal 827 kcal<br>Prot 26 g<br>H.C. 44 g<br>Lip. 26 g<br>G. 5 g  |
| 3    | <b>December 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream carrot and sweet potato</li> <li>» Chicken "Tinga" with onion and tomato</li> <li>» Chicken breast in lemon sauce</li> <li>» Peas</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Fruit</li> </ul> | Cal 708 kcal<br>Prot 25 g<br>H.C. 31 g<br>Lip. 41 g<br>G. 8 g | <b>December 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Red kisney beans stew</li> <li>» Eggs with aurora sauce</li> <li>» Potato and pepper omelet</li> <li>» Lettece, tomato and carrot salad</li> <li>» Vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>         | Cal 1074 kcal<br>Prot 16 g<br>H.C. 28 g<br>Lip. 52 g<br>G. 12 g | <b>December 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice and vegetables</li> <li>» Baked hake fillet with a parsley and garlic relish</li> <li>» Cajun-style baked hake</li> <li>» Lettuce and cucumber</li> <li>» Brussels sprouts</li> <li>» Fruit</li> </ul> | Cal 799 kcal<br>Prot 18 g<br>H.C. 44 g<br>Lip. 35 g<br>G. 6 g   | <b>December 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional spanish 'cocido' soup with chicken and vegetables</li> <li>» Chickpeas, potato and cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>                                                         | Cal 551 kcal<br>Prot 16 g<br>H.C. 54 g<br>Lip. 25 g<br>G. 4 g   | <b>December 19th</b><br><b>CHRISTMAS SPECIAL MENU</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Italian-style whole grain pasta</li> <li>» Meatballs with sauce</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Christmas dessert</li> </ul>                           | Cal 821 kcal<br>Prot 15 g<br>H.C. 42 g<br>Lip. 41 g<br>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

## DICEMBRE / 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.

| Week | MONDAY                                                                                                                                        | TUESDAY                                                                                                                                                     | WEDNESDAY                                                                                                                                                                | THURSDAY                                                                                                                                                     | FRIDAY                                                                                                                                            |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1    | <b>Diciembre 1st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pork loin with herbs</li> <li>» Steamed broccoli</li> </ul>                     | <b>Diciembre 2nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish and avocado "fajitas"</li> <li>» Carrot in salad dressing</li> </ul>                     | <b>Diciembre 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce</li> <li>» Cream of vegetable soup</li> </ul>               | <b>Diciembre 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish soup</li> <li>» Roast lemon chicken with vegetables</li> </ul>                            | <b>Diciembre 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable and veal moussaka</li> <li>» Spinach and carrot salad</li> </ul>          |
| 2    | <b>November 8th</b><br><br><b>HOLIDAY</b>                                                                                                     | <b>Diciembre 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cod balls with tomato</li> <li>» Grated carrot and radish salad</li> </ul>                    | <b>Diciembre 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Minced meat saams</li> <li>» Baked cherry tomatoes</li> </ul>                                             | <b>Diciembre 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Oven-baked fish with pesto</li> <li>» Cucumber and sweetcorn salad</li> </ul>                 | <b>Diciembre 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roasted vegetable omelette</li> <li>» Cucumber and apple salad</li> </ul>          |
| 3    | <b>Diciembre 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Oven-baked oily fish</li> <li>» Potato and mixed vegetable pancakes</li> </ul> | <b>Diciembre 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pork escalopes in Marsala sauce</li> <li>» Quinoa, amaranth and pomegranate salad</li> </ul> | <b>Diciembre 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Turkey and sweetcorn "quesadillas"</li> <li>» Chickpea and sunflower seed hummus with crudités</li> </ul> | <b>Diciembre 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Steamed fish with a soy sauce, garlic and sesame dressing</li> <li>» Mashed potato</li> </ul> | <b>Diciembre 19th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice and mixed vegetable salad</li> <li>» Scrambled eggs with mushrooms</li> </ul> |

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