

QUESOS

GUÍA PARA UN CONSUMO SALUDABLE

INGREDIENTES únicos para escoger un buen queso

- ✓ LECHE: evitar 'cruda' en gestantes y menores de 5 años
- ✓ FERMENTOS LÁCTICOS
- ✓ CUAJO
- ✓ SAL
- ✓ Opcional: nata o mantequilla (más cremosidad y grasa)



NUTRIENTES interesantes que nos aporta



PROTEÍNAS



GRASAS
saludables



FÓSFORO



CALCIO



VITAMINAS A, D, B12

PORCIONES recomendadas para una ingesta adecuada



MENOR CURACIÓN

+ AGUA
- SAL
- GRASAS



- PROTEÍNAS
- KCAL
SABOR SUAVE



TAMAÑO DE LA
PORCIÓN
Según curación



MAYOR CURACIÓN

- AGUA
+ SAL
+ GRASAS



+ PROTEÍNAS
+ KCAL
SABOR FUERTE

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

ENERO / 2026

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							8 de enero » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Lip. 10,5g H.C. 30,6g	9 de enero » Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera » Yogur natural	Cal 336 Kcal Prot 21,3g Lip. 11,4g H.C. 31,7g
2	12 de enero » Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo » Yogur natural	Cal 328 Kcal Prot 19,1g Lip. 10,8g H.C. 33,4g	13 de enero » Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera » Yogur natural	Cal 336 Kcal Prot 21,3g Lip. 11,4g H.C. 31,7g	14 de enero » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Lip. 10,5g H.C. 30,6g	15 de enero » Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo » Yogur natural	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Lip. 10g H.C. 30,6g	16 de enero » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Lip. 10,5g H.C. 30,6g
3	19 de enero » Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo » Yogur natural	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Lip. 10g H.C. 30,6g	20 de enero » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Lip. 10,5g H.C. 30,6g	21 de enero » Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera » Yogur natural	Cal 336 Kcal Prot 21,3g Lip. 11,4g H.C. 31,7g	22 de enero » Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo » Yogur natural	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Lip. 10g H.C. 30,6g	23 de enero » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Lip. 10,5g H.C. 30,6g
4	26 de enero » Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo » Yogur natural	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Lip. 10g H.C. 30,6g	27 de enero » Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera » Yogur natural	Cal 336 Kcal Prot 21,3g Lip. 11,4g H.C. 31,7g	28 de enero » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Lip. 10,5g H.C. 30,6g	29 de enero » Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo » Yogur natural	Cal 328 Kcal Prot 19,1g Lip. 10,8g H.C. 33,4g	30 de enero » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Lip. 10,5g H.C. 30,6g

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

ENERO / 2026

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							8 de enero » Coditos con tomate » Varitas de merluza » Ensalada de lechuga y zanahoria » Fruta de temporada » Pan	Cal 513 Kcal Prot 14,7g Prot Lip. 16,7g Lip H.C. 73,8g Hc	9 de enero » Sopa de cocido » Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata » Fruta de temporada » Pan	Cal 514 Kcal Prot 25g Prot Lip. 18,6g Lip H.C. 57,7g Hc
2	12 de enero » Arroz hortelano » Cinta de lomo en salsa » Puré de coliflor ECO casero » Fruta de temporada » Pan	Cal 699 Kcal Prot 23,7g Prot Lip. 31,3g Lip H.C. 77,6g Hc	13 de enero » Crema de judías verdes » Tortilla francesa » Patatas panadera » Fruta de temporada » Pan	Cal 616 Kcal Prot 14g Prot Lip. 28,2g Lip H.C. 71,6g Hc	14 de enero » Alubias blancas estofadas » Merluza al horno » Ensalada de lechuga con tomate » Fruta de temporada » Pan	Cal 521 Kcal Prot 25,6g Prot Lip. 9,1g Lip H.C. 87g Hc	15 de enero » Macarrones con salsa de tomate » Filete de pollo en salsa (zanahoria) » Ensalada de tomate, queso y orégano » Yogur natural / Fruta de temporada » Pan	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Prot Lip. 10g Lip H.C. 30,6g Hc	16 de enero » Guiso de patatas con rape » Hamburguesa mixta en salsa de tomate » Arroz pilaf » Fruta de temporada » Pan	Cal 592 Kcal Prot 29,3g Prot Lip. 19,9g Lip H.C. 74g Hc
3	19 de enero » Lentejas estofadas » Tortilla de patata » Ensalada de lechuga y maíz » Fruta de temporada » Pan	Cal 567 Kcal Prot 22,3g Prot Lip. 21,5g Lip H.C. 61,3g Hc	20 de enero » Arroz salteado con zanahoria » *Merluza a la andaluza » Ensalada de lechuga y zanahoria » Fruta de temporada » Pan	Cal 574 Kcal Prot 27,2g Prot Lip. 11,4g Lip H.C. 87,6g Hc	21 de enero » Sopa de cocido » Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata » Repollo y zanahoria ECO » Fruta de temporada » Pan	Cal 527 Kcal Prot 25,5g Prot Lip. 18,7g Lip H.C. 60g Hc	22 de enero » Crema de calabacín » Filete de pollo en salsa (zanahoria) » Arroz pilaf » Yogur natural / Fruta de temporada » Pan	Cal 651 Kcal Prot 36,3g Prot Lip. 16g Lip H.C. 86,5g Hc	23 de enero » Macarrones gratinados con queso » Pastel de pescado con verduras » Ensalada de lechuga, tomate y maíz » Fruta de temporada » Pan	Cal 581 Kcal Prot 27,7g Prot Lip. 15,7g Lip H.C. 78,7g Hc
4	26 de enero » Sopa de estrellas » Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate » Patatas al vapor » Fruta de temporada » Pan	Cal 603 Kcal Prot 24,5g Prot Lip. 27,9g Lip H.C. 61g Hc	27 de enero » Arroz con salsa de tomate » Tortilla francesa con queso » Jardinería de verduras » Fruta de temporada » Pan	Cal 520 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 14,7g Lip H.C. 75,8g Hc	28 de enero » Espirales rehogados con champiñón » Merluza al horno » Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate » Fruta de temporada » Pan	Cal 612 Kcal Prot 25,3g Prot Lip. 10g Lip H.C. 102,9g Hc	29 de enero » Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO) » Estofado de cerdo en salsa de verduras » Ensalada de lechuga y maíz » Yogur natural / Fruta de temporada » Pan	Cal 512 Kcal Prot 32,9g Prot Lip. 15,9g Lip H.C. 42,2g Hc	30 de enero » Garbanzos guisados » Abadejo a la romana » Ensalada de lechuga con tomate » Fruta de temporada » Pan	Cal 598 Kcal Prot 31,7g Prot Lip. 24,8g Lip H.C. 58g Hc

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