

### QUESOS

#### GUÍA PARA UN CONSUMO SALUDABLE

##### INGREDIENTES

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



##### NUTRIENTES



PROTEÍNAS



GRASAS  
saludables



FÓSFORO



CALCIO



VITAMINAS A, D, B12

##### PORCIONES

recomendadas para una ingesta adecuada



MENOR CURACIÓN

+ AGUA  
-SAL  
-GRASAS



TAMAÑO DE LA  
PORCIÓN  
Según curación



- AGUA  
+ SAL  
+ GRASAS  
+ AGUA  
+ SAL  
+ GRASAS  
+ PROTEÍNAS  
+ KCAL  
SABOR FUERTE

En colaboración con colegiosaludable.com

##### Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

##### MENÚ (ENA)

##### 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



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





# MENÚ Mensual

ENERO / 2026  
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>8 de enero</b> » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 10,5g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>9 de enero</b> » Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera » Yogur natural	Cal 336 Kcal Prot 21,3g Prot Lip. 11,4g Lip H.C. 31,7g Hc
2	<b>12 de enero</b> » Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo » Yogur natural	Cal 328 Kcal Prot 19,1g Prot Lip. 10,8g Lip H.C. 33,4g Hc	<b>13 de enero</b> » Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera » Yogur natural	Cal 336 Kcal Prot 21,3g Prot Lip. 11,4g Lip H.C. 31,7g Hc	<b>14 de enero</b> » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 10,5g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>15 de enero</b> » Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo » Yogur natural	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Prot Lip. 10g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>16 de enero</b> » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 10,5g Lip H.C. 30,6g Hc
3	<b>19 de enero</b> » Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo » Yogur natural	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Prot Lip. 10g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>20 de enero</b> » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 10,5g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>21 de enero</b> » Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera » Yogur natural	Cal 336 Kcal Prot 21,3g Prot Lip. 11,4g Lip H.C. 31,7g Hc	<b>22 de enero</b> » Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo » Yogur natural	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Prot Lip. 10g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>23 de enero</b> » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 10,5g Lip H.C. 30,6g Hc
4	<b>26 de enero</b> » Puré de calabacín, zanahoria, calabaza con pollo » Yogur natural	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Prot Lip. 10g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>27 de enero</b> » Puré de patata, zanahoria, calabaza y ternera » Yogur natural	Cal 336 Kcal Prot 21,3g Prot Lip. 11,4g Lip H.C. 31,7g Hc	<b>28 de enero</b> » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 10,5g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>29 de enero</b> » Puré de calabaza, zanahoria, judía verde con pavo » Yogur natural	Cal 328 Kcal Prot 19,1g Prot Lip. 10,8g Lip H.C. 33,4g Hc	<b>30 de enero</b> » Puré de calabaza, judías verdes, patata con pescado » Yogur natural	Cal 311 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 10,5g Lip H.C. 30,6g Hc

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





# MENÚ Mensual

# ENERO / 2026

## 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 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>8 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Coditos con tomate</li> <li>» Varitas de merluza</li> <li>» Ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 513 Kcal Prot 14,7g Prot Lip. 16,7g Lip H.C. 73,8g Hc	<b>9 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 514 Kcal Prot 25g Prot Lip. 18,6g Lip H.C. 57,7g Hc
2	<b>12 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz hortelano</li> <li>» Cinta de lomo en salsa</li> <li>» Puré de coliflor ECO casero</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 699 Kcal Prot 23,7g Prot Lip. 31,3g Lip H.C. 77,6g Hc	<b>13 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de judías verdes</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Patatas panadera</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 616 Kcal Prot 14g Prot Lip. 28,2g Lip H.C. 71,6g Hc	<b>14 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas estofadas</li> <li>» Merluza al horno</li> <li>» Ensalada de lechuga con tomate</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 521 Kcal Prot 25,6g Prot Lip. 9,1g Lip H.C. 87g Hc	<b>15 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones con salsa de tomate</li> <li>» Filete de pollo en salsa (zanahoria)</li> <li>» Ensalada de tomate, queso y orégano</li> <li>» Yogur natural / Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 322 Kcal Prot 22,7g Prot Lip. 10g Lip H.C. 30,6g Hc	<b>16 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Guiso de patatas con rape</li> <li>» Hamburguesa mixta en salsa de tomate</li> <li>» Arroz pilaf</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 592 Kcal Prot 29,3g Prot Lip. 19,9g Lip H.C. 74g Hc
3	<b>19 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas estofadas</li> <li>» Tortilla de patata</li> <li>» Ensalada de lechuga y maíz</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 567 Kcal Prot 22,3g Prot Lip. 21,5g Lip H.C. 61,3g Hc	<b>20 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz salteado con zanahoria</li> <li>» *Merluza a la andaluza</li> <li>» Ensalada de lechuga y zanahoria</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 574 Kcal Prot 27,2g Prot Lip. 11,4g Lip H.C. 87,6g Hc	<b>21 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido completo: pollo, ternera, cerdo, repollo y patata</li> <li>» Repollo y zanahoria ECO</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 527 Kcal Prot 25,5g Prot Lip. 18,7g Lip H.C. 60g Hc	<b>22 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabacín</li> <li>» Filete de pollo en salsa (zanahoria)</li> <li>» Arroz pilaf</li> <li>» Yogur natural / Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 651 Kcal Prot 36,3g Prot Lip. 16g Lip H.C. 86,5g Hc	<b>23 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones gratinados con queso</li> <li>» Pastel de pescado con verduras</li> <li>» Ensalada de lechuga, tomate y maíz</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 581 Kcal Prot 27,7g Prot Lip. 15,7g Lip H.C. 78,7g Hc
4	<b>26 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de estrellas</li> <li>» Albóndigas de pollo y ternera en salsa de tomate</li> <li>» Patatas al vapor</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 603 Kcal Prot 24,5g Prot Lip. 27,9g Lip H.C. 61g Hc	<b>27 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con salsa de tomate</li> <li>» Tortilla francesa con queso</li> <li>» Jardinera de verduras</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 520 Kcal Prot 18,5g Prot Lip. 14,7g Lip H.C. 75,8g Hc	<b>28 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales rehogados con champiñón</li> <li>» Merluza al horno</li> <li>» Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 612 Kcal Prot 25,3g Prot Lip. 10g Lip H.C. 102,9g Hc	<b>29 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras (calabacín, zanahoria y espinacas ECO)</li> <li>» Estofado de cerdo en salsa de verduras</li> <li>» Ensalada de lechuga y maíz</li> <li>» Yogur natural / Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	Cal 512 Kcal Prot 32,9g Prot Lip. 15,9g Lip H.C. 42,2g Hc	<b>30 de enero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Garbanzos guisados</li> <li>» Abadejo a la romana</li> <li>» Ensalada de lechuga con tomate</li> <li>» Fruta de temporada</li> <li>» Pan</li> </ul>	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.: 013 88 93 55