

NUTRITIPENERO / 2026.....

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*



TAMAÑO DE LA
PORCIÓN
Según curación



MENOR CURACIÓN

MAYOR CURACIÓN

+ AGUA
-SAL
-GRASAS

-PROTEÍNAS
-KCAL
SABOR SUAVE

- AGUA
+ SAL
+ GRASAS

+ PROTEÍNAS
+ KCAL
SABOR FUERTE

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA

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.: 916 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MENÚ Mensual

ENERO / 2026

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	5 De enero		6 De enero		7 De enero		8 De enero	Cal 1160 kcal Prot 10 g H.C. 40 g Lip. 46 g G. 7 g	9 De enero	Cal 1043 kcal Prot 21 g H.C. 38 g Lip. 39 g G. 8 g
			FESTIVO				» Lentejas estofadas » San Jacobo de pavo » Zanahoria rallada, aceitunas y maíz » Menestra de verduras » Fruta		» Macarrones con salsa de calabaza y queso » Merluza con cebolla caramelizada » Lechuga y tomate » Zanahoria en rodajas » Fruta	
2	12 De enero	Cal 900 kcal Prot 21 g H.C. 22 g Lip. 55 g G. 16 g	13 De enero	Cal 997 kcal Prot 16 g H.C. 31 g Lip. 48 g G. 11 g	14 De enero	Cal 1051 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 7 g	15 De enero	Cal 1268 kcal Prot 29 g H.C. 24 g Lip. 46 g G. 11 g	16 De enero	Cal 623 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 32 g G. 5 g
	» Crema de calabaza » Guiso de cerdo a la italiana con aceitunas negras » Guisantes y patatas dado » Ensalada variada » Fruta		» Alubias pintas con chorizo » Tortilla de calabacín » Tomate y maíz » Espinacas a la crema » Fruta		» Arroz cazuela con pollo a dados » Albondigas de merluza » Lechuga y brotes » Brócoli rehogado » Fruta		» Fideos a la marinera » Jamoncitos de pollo al ajillo » Ensalada de lechuga y remolacha » Wok de verduras, brotes y soja » Yogur		» Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo y patatas » Repollo » Lechuga y olivas » Yogur	
3	19 De enero	Cal 854 kcal Prot 18 g H.C. 27 g Lip. 52 g G. 14 g	20 De enero	Cal 1080 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 7 g	21 De enero	Cal 781 kcal Prot 20 g H.C. 41 g Lip. 34 g G. 6 g	22 De enero	Cal 971 kcal Prot 22 g H.C. 31 g Lip. 45 g G. 12 g	23 De enero	Cal 989 kcal Prot 14 g H.C. 41 g Lip. 44 g G. 7 g
	» Judías verdes con bacon » Tortilla francesa » Ensalada de lechuga, tomate y cebolla » Patata y cebolla » Fruta		» Espirales (integral) con tomate » Salmón al horno con salsa de verduritas y ketchup » Lechuga y cebolla » Verduras asadas » Fruta		MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) » Garbanzos marroquies con verduras » Ensalada de pepino » Coliflor » Fruta		» Sopa de picadillo » Lomo de sajonia asado a la miel » Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria » Calabza asada » Yogur		» Arroz en paella con magro » Filete de abadejo en salsa verde » Lechuga y zanahoria rallada » Verduras thai » Fruta	
4	26 De enero	Cal 1176 kcal Prot 17 g H.C. 33 g Lip. 46 g G. 14 g	27 De enero	Cal 1066 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 48 g G. 12 g	28 De enero	Cal 784 kcal Prot 16 g H.C. 49 g Lip. 33 g G. 5 g	29 De enero	Cal 1137 kcal Prot 15 g H.C. 14 g Lip. 70 g G. 22 g	30 De enero	Cal 775 kcal Prot 27 g H.C. 31 g Lip. 40 g G. 9 g
	» Lentejas guisadas » Albondigas en salsa » Ensalada de tomate, maíz y olivas » Arroz blanco » Fruta		» Coditos de pasta a la carbonara » Tortilla francesa » Lechuga y pepino » Calabacín a la provenzana » Fruta		JORNADA FISH REVOLUTION » Paella de verduras » Bacalao a bras » Lechuga y maíz » Verduras al pesto » Fruta		» Crema de puerros y calabacín » Mini barbacoa con tomate a la provenzal » Patata asada » Lechuga, maíz y zanahoria » Yogur		"DÍA DE LA PAZ" » Sopa de la paz (con garbanzos y estrellas) » Lechuga y brotes » Pimiento asado » Fruta	

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

ENERO / 2026
SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » 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	5 De enero		6 De enero		7 De enero		8 De enero	Cal 1160 kcal Prot 10 g H.C. 40 g Lip. 46 g G. 7 g	9 De enero	Cal 1043 kcal Prot 21 g H.C. 38 g Lip. 39 g G. 8 g
			FESTIVO				» Lentejas estofadas » San Jacobo de pavo » San Jacobo de pavo y queso al horno » Zanahoria rallada, aceitunas y maíz » Menestra de verduras » Fruta		» Macarrones con salsa de calabaza y queso » Merluza con cebolla caramelizada » Revuelto de bacalao con patatas » Lechuga y tomate » Zanahoria en rodajas » Fruta	
2	12 De enero	Cal 900 kcal Prot 21 g H.C. 22 g Lip. 55 g G. 16 g	13 De enero	Cal 997 kcal Prot 16 g H.C. 31 g Lip. 48 g G. 11 g	14 De enero	Cal 1051 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 7 g	15 De enero	Cal 1268 kcal Prot 29 g H.C. 24 g Lip. 46 g G. 11 g	16 De enero	Cal 623 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 32 g G. 5 g
	» Crema de calabaza » Guiso de cerdo a la italiana con aceitunas negras » Lomo de cerdo al horno » Guisantes y patatas dado » Ensalada variada » Fruta		» Alubias pintas con chorizo » Tortilla de calabacín » Huevos fritos » Tomate y maíz » Espinacas a la crema » Fruta		» Arroz cazuela con pollo a dados » Albondigas de merluza » Boquerón andaluz (enharinado y frito) » Lechuga y brotes » Brócoli rehogado » Fruta		» Fideos a la marinera » Jamoncitos de pollo al ajillo » Alitas de pollo asadas a la barbacoa » Ensalada de lechuga y remolacha » Wok de verduras, brotes y soja » Yogur		» Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo y patatas » Repollo » Lechuga y olivas » Yogur	
3	19 De enero	Cal 854 kcal Prot 18 g H.C. 27 g Lip. 52 g G. 14 g	20 De enero	Cal 1080 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 7 g	21 De enero	Cal 781 kcal Prot 20 g H.C. 41 g Lip. 34 g G. 6 g	22 De enero	Cal 971 kcal Prot 22 g H.C. 31 g Lip. 45 g G. 12 g	23 De enero	Cal 989 kcal Prot 14 g H.C. 41 g Lip. 44 g G. 7 g
	» Judías verdes con bacon » Tortilla francesa » huevos rancheros » Ensalada de lechuga, tomate y cebolla » Patata y cebolla » Fruta		» Espirales (integral) con tomate » Salmón al horno con salsa de verduritas y ketchup » Salmón a la mostaza » Lechuga y cebolla » Verduras asadas » Fruta		MERCADO DE JEMAA EL FNA (MARRUECOS) » Garbanzos marroquíes con verduras » Tajine de pollo con cous cous y verduras » Ensalada de pepino » Coliflor » Fruta		» Sopa de picadillo » Lomo de sajonia asado a la miel » Lacon con cachelos » Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria » Calabza asada » Yogur		» Arroz en paella con magro » Filete de abadejo en salsa verde » Filete de abadejo rebozado » Lechuga y zanahoria rallada » Verduras thai » Fruta	
4	26 De enero	Cal 1176 kcal Prot 17 g H.C. 33 g Lip. 46 g G. 14 g	27 De enero	Cal 1066 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 48 g G. 12 g	28 De enero	Cal 784 kcal Prot 16 g H.C. 49 g Lip. 33 g G. 5 g	29 De enero	Cal 1137 kcal Prot 15 g H.C. 14 g Lip. 70 g G. 22 g	30 De enero	Cal 775 kcal Prot 27 g H.C. 31 g Lip. 40 g G. 9 g
	» Lentejas guisadas » Albondigas en salsa » Albondigas con guisantes, zanahoria y patata cuadro » Ensalada de tomate, maíz y olivas » Arroz blanco » Fruta		» Coditos de pasta a la carbonara » Tortilla francesa » Tortilla de espinaca » Lechuga y pepino » Calabacín a la provenzana » Fruta		JORNADA FISH REVOLUTION » Paella de verduras » Bacalao a bras » Lechuga y maíz » Verduras al pesto » Fruta		» Crema de puerros y calabacín » Mini barbacoa con tomate a la provenzal » Costillas con salsa chimichurri » Patata asada » Lechuga, maíz y zanahoria » Yogur		"DÍA DE LA PAZ" » Sopa de la paz (con garbanzos y estrellas) » Pollo al horno con tomate y olivas » Lechuga y brotes » Pimiento asado » Fruta	

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

ENERO / 2026

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	5 de enero	6 de enero FESTIVO	7 de enero	8 de enero » Espinacas a la crema con huevos escalfados » Ensalada de atún y encurtidos	9 de enero » Escalopines de cerdo Marsala con setas » Pure de boniato asado
2	12 de enero » Wok de langostinos y brocoli » Ensalada de pollo y maíz	13 de enero » Seitan con salsa de tomate y cherries asados » Puré de patata	14 de enero » Pechuga de pavo a la plancha con setas, trigueros y bimi salteados » Ensalada de hinojo, manzana y queso de cabra	15 de enero » Tortilla de verduras » Arroz blanco con Jamon cocido salteado	16 de enero » Lasaña de calabacín y merluza » Verduras al vapor
3	19 de enero » Quesadillas con carne picada » Pipirrana de pimientos tres colores	20 de enero » Salchichas de pollo caseras » Crema de calabacín y queso brie	21 de enero » Cerdo asado con verduras » Ensalada de arroz integral	22 de enero » Huevos rellenos de sardinillas » Ensalada de zanahoria fresca rallada	23 de enero » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde
4	26 de enero » Pescado al horno con patata » Salteado de verduras con salsa de soja	27 de enero » Saams de carne picada » Tomates asados	28 de enero » Solomillo de cerdo a la plancha » Espinacas a la crema	29 de enero » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de canónigos y patata cocida	30 de enero » Huevos revueltos con ajetes » Noodles de arroz con verdura y gambas

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

NUTRITIP

JANUARY / 2026

DINNER MENU

CHEESES

GUIDE TO HEALTHY CONSUMPTION

INGREDIENTS

unique for choosing a good cheese

- ✓ MILK: avoid 'raw' milk in pregnant women and children under 5 years
- ✓ LACTIC FERMENTS
- ✓ RENNET
- ✓ SALT
- ✓ Optional: cream or butter (for added creaminess and fat)



NUTRIENTS

interesting things that it provides us



PROTEINS



FATS
healthy



PHOSPHORUS



CALCIUM



VITAMINS A, D, B12

PORTIONS

recommended for adequate intake



LESS HEALING



+ WATER
- SALT
- FATS

- PROTEINS
- KCAL
MILD FLAVOR



SERVING SIZE
According to
healing



GREATER HEALING

- WATER
+ SALT
+ FATS

+ PROTEINS
+ KCAL
STRONG FLAVOR

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

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.: 916 42 10 60

La Moraleja
Brains International School
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

JANUARY / 2026

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	January 5th		January 6th		January 7th		January 8th	Cal 1160 kcal Prot 10 g H.C. 40 g Lip. 46 g G. 7 g	January 9th	Cal 1043 kcal Prot 21 g H.C. 38 g Lip. 39 g G. 8 g
			HOLIDAY				» Lentil stew » Turkey & cheese "San Jacobo" » Grated carrots, green olives and sweetcorn » Mixed vegetables » Fruit		» Macaroni with pumpkin and cheese sauce » Hake with caramelised onions » Lettuce and tomato » Sliced carrots » Fruit	
2	January 12th	Cal 900 kcal Prot 21 g H.C. 22 g Lip. 55 g G. 16 g	January 13th	Cal 997 kcal Prot 16 g H.C. 31 g Lip. 48 g G. 11 g	January 14th	Cal 1051 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 7 g	January 15th	Cal 1268 kcal Prot 29 g H.C. 24 g Lip. 46 g G. 11 g	January 16th	Cal 623 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 32 g G. 5 g
	» Cream of pumpkin soup » Italian pork stew with black olives » Peas and diced potatoes » Mixed salad » Fruit		» Red kidney beans with chorizo » Courgette omelette » Tomato and sweetcorn » Creamed spinach » Fruit		» Casseroled rice with diced chicken » Hake balls in sauce » Lettuce and bean sprouts » Sautéed broccoli » Fruit		» Noodles à la marinère » Chicken drumticks with garlic » Lettuce and beetroot salad » Vegetable, beans sprout and soya wok » Yoghurt		» Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Lettuce and olives » Yoghurt	
3	January 19th	Cal 854 kcal Prot 18 g H.C. 27 g Lip. 52 g G. 14 g	January 20th	Cal 1080 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 7 g	January 21st	Cal 781 kcal Prot 20 g H.C. 41 g Lip. 34 g G. 6 g	January 22nd	Cal 971 kcal Prot 22 g H.C. 31 g Lip. 45 g G. 12 g	January 23th	Cal 989 kcal Prot 14 g H.C. 41 g Lip. 44 g G. 7 g
	» Green beans with bacon » French omelette » Lettuce, onion and tomato salad » Potato and onion » Fruit		» Wholegrain fusilli with tomato » Baked salmon with mixed vegetable and kettchuo sauce » Lettuce and onion » Roasted vegetables » Fruit		JEMAA EL FNA MARKET (MOROCCO) » Moroccan chickpeas with vegetables » Chicken tagine with couscous and vegetables » Cucumber salad » Cauliflower » Fruit		» Clear "Picadillo" soup (with ham, chicken and pasta stars) » Honey-roast kassler chop » Lettuce, onion and carrot salad » Roasted pumpkin » Yoghurt		» Paella with diced pork loin » Fillet of haddock in green sauce » Lettuce and grated carrot » Thai vegetables » Fruit	
4	January 26th	Cal 1176 kcal Prot 17 g H.C. 33 g Lip. 46 g G. 14 g	January 27th	Cal 1066 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 48 g G. 12 g	January 28th	Cal 784 kcal Prot 16 g H.C. 49 g Lip. 33 g G. 5 g	January 29th	Cal 1137 kcal Prot 15 g H.C. 14 g Lip. 70 g G. 22 g	January 30th	Cal 775 kcal Prot 27 g H.C. 31 g Lip. 40 g G. 9 g
	» Lentil stew » Meatballs with sauce » Tomato, sweetcorn and olive salad » Boiled rice » Fruit		» Pasta carbonara » French omelette » Lettuce and cucumber » Cougerttes provençal » Fruit		FISH REVOLUTION DAY » Vegetable paella » Bras-style cod » Lettice and sweetcorn » Vegetables with pesto sauce » Fruit		» Cream of leek and courgette soup » Mini barbecue with tomato provençal » Baked potato » Lettuce, sweetcorn and carrots » Yoghurt		» Peace souo (with chickpeas and stars) » Roast chicken with tomato and olives » Lettuce and bean sprouts » Roasted peppers » Fruit	

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

JANUARY / 2026

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	January 5th		January 6th		January 7th		January 8th	Cal 1160 kcal Prot 10 g H.C. 40 g Lip. 46 g G. 7 g	January 9th	Cal 1043 kcal Prot 21 g H.C. 38 g Lip. 39 g G. 8 g
2	January 12th	Cal 900 kcal Prot 21 g H.C. 22 g Lip. 55 g G. 16 g	January 13th	Cal 997 kcal Prot 16 g H.C. 31 g Lip. 48 g G. 11 g	January 14th	Cal 1051 kcal Prot 17 g H.C. 41 g Lip. 40 g G. 7 g	January 15th	Cal 1268 kcal Prot 29 g H.C. 24 g Lip. 46 g G. 11 g	January 16th	Cal 623 kcal Prot 15 g H.C. 49 g Lip. 32 g G. 5 g
3	January 19th	Cal 854 kcal Prot 18 g H.C. 27 g Lip. 52 g G. 14 g	January 20th	Cal 1080 kcal Prot 21 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 7 g	January 21st	Cal 781 kcal Prot 20 g H.C. 41 g Lip. 34 g G. 6 g	January 22nd	Cal 971 kcal Prot 22 g H.C. 31 g Lip. 45 g G. 12 g	January 23th	Cal 989 kcal Prot 14 g H.C. 41 g Lip. 44 g G. 7 g
4	January 26th	Cal 1176 kcal Prot 17 g H.C. 33 g Lip. 46 g G. 14 g	January 27th	Cal 1066 kcal Prot 14 g H.C. 35 g Lip. 48 g G. 12 g	January 28th	Cal 784 kcal Prot 16 g H.C. 49 g Lip. 33 g G. 5 g	January 29th	Cal 1137 kcal Prot 15 g H.C. 14 g Lip. 70 g G. 22 g	January 30th	Cal 775 kcal Prot 27 g H.C. 31 g Lip. 40 g G. 9 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

JANUARY / 2026

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	January 5th	January 6th HOLIDAY	January 7th	January 8th » Creamed spinach with poached eggs » Tuna and pickle salad	January 9th » Pork escalopes in Marsala sauce with wild mushrooms » Mashed sweet potato
2	January 12th » Prawn and broccoli wok » Chicken and sweetcorn salad	January 13th » Seitan with a tomato sauce and roasted cherry tomatoes » Mashed potato	January 14th » Grilled turkey breast with sautéed wild mushrooms, asparagus and purple sprouting broccoli » Fennel, apple and goat's cheese salad	January 15th » Vegetable omelette » White rice with sautéed boiled ham	January 16th » Courgette and hake lasagne » Steamed vegetables
3	January 19th » Minced meat "quesadillas" » Tricoloured "pipirrana" pepper salad	January 20th » Homemade chicken sausages » Cream of courgette and brie soup	January 21st » Roast pork with vegetables » Wholegrain rice salad	January 22nd » Eggs stuffed with small sardines » Freshly grated carrot salad	January 23th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad
4	January 26th » Baked fish with potatoes » Sautéed vegetables with soy sauce	January 27th » Minced meat saams » Roasted tomatoes	January 28th » Grilled pork tenderloin » Creamed spinach	January 29th » Cod balls with tomato » Lamb's lettuce and boiled potato salad	January 30th » Scrambled eggs with garlic sprouts » Rice noodles with vegetables and prawns

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