

GLUTAMATO MONOSÓDICO

¿QUÉ ES?

POTENCIADOR DEL SABOR

DERIVADO DEL GLUTAMATO, UN AMINOÁCIDO NATURAL (FORMA PARTE DE PROTEÍNAS)

LO ENCONTRAMOS EN LA LISTA DE INGREDIENTES COMO E-621



ESTÁ PRESENTE DE FORMA NATURAL EN EL TOMATE, CHAMPIÑONES, QUESOS CURADOS, ALGAS, CARNES, PESCADOS, MARISCOS...



¿CÓMO ACTÚA?

SE UNE A RECEPTORES DEL GUSTO
INTENSIFICA LA PERCEPCIÓN DE LOS SABORES

SALADO + UMAMI
=
COMIDA MÁS SABROSA

¿RIESGOS?



PRINCIPAL → LO AÑADEN A **PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS**: BAJA CALIDAD NUTRICIONAL, GRASAS DE MALA CALIDAD, EXCESO DE AZÚCARES Y SAL...

AUMENTA LA PALATABILIDAD → MÁS CONSUMO



ALGUNAS PERSONAS REPORTAN SÍNTOMAS TRAS INGESTA EXCESIVA:
Dolor de cabeza, náuseas, sudoración, enrojecimiento.... (no concluyente)



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

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

FEBRERO / 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	2 De Febrero	Cal 1277 kcal Prot 18 g H.C. 26 g Lip. 55 g G. 18 g	3 De Febrero	Cal 1012 kcal Prot 19 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 9 g	4 De Febrero	Cal 954 kcal Prot 16 g H.C. 41 g Lip. 42 g G. 7 g	5 De Febrero	Cal 688 kcal Prot 18 g H.C. 46 g Lip. 32 g G. 6 g	6 De Febrero	Cal 1109 kcal Prot 26 g H.C. 22 g Lip. 50 g G. 11 g
	» Espaguetis a la carbonara con crema de leche y bacon » Pollo en salsa » Ensalada de atún » Guisantes rehogados » Fruta		» Alubias blancas guisadas con setas » Revuelto de patatas con huevo y jamón york » Lechuga y maíz » Ratatouille » Fruta		» Arroz a la cubana » Abadejo a la bilbaina » Ensalada variada » Brócoli gratinada » Fruta		» Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, pollo y patatas » Repollo » Lechuga, maíz y manzana » Yogur		» Crema de verduras con castrones de pan » Filete de aguja en salsa » Patata panadera » Ensalada de col, zanahoria y mahonesa » Fruta	
2	9 De febrero	Cal 1114 kcal Prot 15 g H.C. 26 g Lip. 56 g G. 10 g	10 De febrero	Cal 1153 kcal Prot 19 g H.C. 19 g Lip. 60 g G. 11 g	11 De febrero	Cal 791 kcal Prot 23 g H.C. 28 g Lip. 47 g G. 11 g	12 De febrero	Cal 791 kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 40 g G. 11 g	13 De febrero	Cal 1086 kcal Prot 16 g H.C. 39 g Lip. 44 g G. 7 g
	» Lentejas con chorizo » Tortilla de patatas y atún » Tomate y maíz » Calabaza asada » Fruta		» Judías verdes rehogadas » Escalopines de lomo encebollados » Ensalada de quinoa con lechuga y maíz » Patatas dado » Yogur		» Crema de zanahorias con aceite de albahaca » Pollo asado con salsa barbacoa » Lechuga y brotes » Arroz salteado » Fruta		JORNADA FISH REVOLUTION » Pasta (integral) con salsa de calabaza » Hamburguesa de ternera en disfraz de pizza » Ensalada mardi gras de carnaval (Col, lombarda, pimienta y cebolla) » Verduras salteadas al ajillo » Gelatina de fresas		» Arroz cantonés » Filete de merluza en salsa con verduras » Pisto » Ensalada especial » Fruta	
3	16 De Febrero	Cal 754 kcal Prot 17 g H.C. 24 g Lip. 57 g G. 14 g	17 De Febrero	Cal 1132 kcal Prot 11 g H.C. 39 g Lip. 45 g G. 7 g	18 De Febrero	Cal 786 kcal Prot 13 g H.C. 64 g Lip. 20 g G. 3 g	19 De Febrero	Cal 686 kcal Prot 18 g H.C. 46 g Lip. 32 g G. 6 g	20 De Febrero	Cal 898 kcal Prot 24 g H.C. 33 g Lip. 41 g G. 9 g
	» Crema dubarry (crema de coliflor y patata) » Tortilla de queso » Calabacín al horno » Lechuga y maíz » Fruta		» Alubias pintas estofadas » Croquetas de jamón » Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz » Verduras salteadas y brotes » Fruta		JORNADA FISH REVOLUTION » Arroz a la cazuela con verduras » Fish empanadillas » Ensalada de tomate y pepino » Brócoli rehogado » Fruta		» Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Pollo y patatas » Repollo » Tomate y maíz » Yogur		» Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, patata) » Pollo al ajillo » Ensalada hawaiana (lechuga, pasta tricolor, maíz, piña y jamon de york) » Quinoa con verduras » Fruta	
4	23 De febrero	Cal 953 kcal Prot 26 g H.C. 37 g Lip. 35 g G. 9 g	24 De febrero	Cal 1009 kcal Prot 17 g H.C. 31 g Lip. 48 g G. 12 g	25 De febrero	Cal 962 kcal Prot 23 g H.C. 28 g Lip. 46 g G. 10 g	26 De febrero	Cal 960 kcal Prot 17 g H.C. 26 g Lip. 55 g G. 18 g	27 De febrero	Cal 1110 kcal Prot 20 g H.C. 36 g Lip. 42 g G. 7 g
	» Espirales (integral) napolitana con aceitunas negras » Estofado de cerdo con guisantes y zanahorias » Lechuga y remolacha » Coliflor » Fruta		» Lentejas a la jardinera » Revuelto de huevo con calabacín, morcilla y cebolla caramelizada » Rallado » Ensalada de maíz » Verduras salteadas » Fruta		MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) » Sopa a lavrador » Pollo a la portuguesa » Ensalada a la portuguesa (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria y aceitunas) » Setas y patatas dado		» Brócoli con bechamel » Albóndigas de ternera a la jardinera » Patata asada » Lechuga, tomate y maíz » Yogur		» Arroz tres delicias (con guisantes, maíz y zanahoria) » Salmon al horno con salsa de soja » Lechuga y tomate » Pisto » 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

FEBRERO / 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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 de febrero » Espaguetis a la carbonara con crema » De leche y bacon » Pollo en salsa » Pollo al chilindrón » Ensalada de atún » Guisantes rehogados » Fruta	3 de febrero » Alubias blancas guisadas con setas » Revuelto de patatas con huevo y jamón » De york » Revuelto campero (jamón, chorizo, Patata) » Lechuga y maíz » Ratatouille » Fruta	4 de febrero » Arroz a la cubana » Abadejo a la bilbaína » Filete de abadejo en salsa » Ensalada variada » Brócoli gratinado » Fruta	5 de febrero » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Pollo y patatas » Repollo » Lechuga, maíz y manzana » Yogur	6 de febrero » Crema de verduras con costrones de » Pan » Filete de aguja en salsa » Chuleta de cerdo » Patata panadera » Ensalada de col, zanahoria y » Mahonesa » Fruta
2	9 de Febrero » Lentejas con chorizo » Tortilla de patatas y atún » Huevos fritos » Tomate y maíz » Calabaza asada » Fruta	10 de Febrero » Judías verdes rehogadas » Escalopines de lomo encebollados » Magro de cerdo en salsa con verduras » Ensalada de quinoa con lechuga y maíz » Patatas dado » Yogur	11 de Febrero » Crema de zanahorias con aceite de » Albahaca » Pollo asado con salsa barbacoa » Pollo al curry » Lechuga y brotes » Arroz salteado » Fruta	12 de Febrero » Menú especial carnaval » Pasta (integral) con salsa de calabaza » Hamburguesa de ternera en disfraz de » Pizza » Ensalada mardi gras de carnaval (col, » Lombarda, pimiento y cebolla) » Verduras salteadas al ajillo » Gelatina de fresa	13 de Febrero » Arroz cantonés » Filete de merluza en salsa con verduras » Merluza con salsa ali-oli » Pisto » Ensalada especial » Fruta
3	16 de Febrero » Crema dubarry (crema de coliflor y » Patata) » Tortilla de queso » Huevos revueltos con jamón » Calabacín al horno » Lechuga y maíz » Fruta	17 de Febrero » Alubias pintas estofadas » Croquetas de jamón » Croquetas de pollo » Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz » Verduras salteadas y brotes » Fruta	18 de Febrero » Jornada fish revolution » Arroz a la cazuela con verduras » Fish empanadillas » Ensalada de tomate y pepino » Brócoli rehogado » Fruta	19 de Febrero » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Pollo y patatas » Repollo » Tomate y maíz » Yogur	20 de Febrero » Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, » Patata) » Pollo al ajillo » Chuleta de pavo a la plancha » Ensalada hawaiana (lechuga, pasta » Tricolor, maíz, piña y jamon de york) » Quinoa con verduras » Fruta
4	23 de Febrero » Espirales (integral) napolitana con » Aceitunas negras » Estofado de cerdo con guisantes y » Zanahorias » Ragout de cerdo estofado » Lechuga y remolacha » Coliflor » Fruta	24 de Febrero » Lentejas a la jardinera » Revuelto de huevo con calabacín, » Morcilla y cebolla caramelizada » Huevos duros con bechamel y queso » Rallado » Ensalada de maíz » Verduras salteadas » Fruta	25 de Febrero » Mercado de livramento » (Portugal) » Sopa a lavrador » Pollo a la portuguesa » Ensalada a la portuguesa (tomate, » Pimiento, cebolla, zanahoria y » Aceitunas) » Setas y patatas dado	26 de Febrero » Brócoli con bechamel » Albóndigas de ternera a la jardinera » Albóndigas en salsa española » Patata asada » Lechuga, tomate y maíz » Yogur	27 de Febrero » Arroz tres delicias (con guisantes, maíz » Y zanahoria) » Salmon al horno con salsa de soja » Salmon con patatas al pesto de » Parmesano » Lechuga y tomate » Pisto » 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

FEBRERO / 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	2 de febrero » Pancakes de patata, col y queso feta » Ensalada de caballa y olivas	3 de febrero » Ramen de ternera picada y brocoli » Ensalada de canónigos y pimientos	4 de febrero » Hot dogs vegetales » Crema de calabaza	5 de febrero » Lubina a la sal » Coliflor especiada y asada	6 de febrero » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas
2	9 de febrero » Wraps de carne picada vegetal » Ensalada de tomate y rucula	10 de febrero » Ensaladilla de merluza y gamba » Verduras asadas	11 de febrero » Pizza de champiñones, calabaza y parmesano » Crema fría de calabacín	12 de febrero » Sopa miso de tofu y pollo » Guisantes rehogados	13 de febrero » Berenjenas rellenas de carne gratinadas » Ensalada variada
3	16 de febrero » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	17 de febrero » Pavo estofado » Ensalada de espinacas y manzana	18 de febrero » Filete de ternera con ensalada de col y manzana » Arroz salteado con verduritas	19 de febrero » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	20 de febrero » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brocoli rehogado » Sopa de verduras
4	23 de febrero » Pescado al horno con patatas a lo pobre y ensalada	24 de febrero » Pavo estofado » Ensalada de espinacas y manzana	25 de febrero » Redondo en salsa con puré de boniato y judías verdes	26 de febrero » Salteado de seitán y verduritas con arroz basmati	27 de febrero » Lomo de cerdo con hierbas » Brocoli vapor

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

MONOSODIUM GLUTAMATE

WHAT IS IT?

FLAVOUR ENHANCER

A DERIVATIVE OF GLUTAMATE, A NATURAL AMINO ACID (PART OF PROTEINS)

WE CAN FIND IT ON THE LIST OF INGREDIENTS AS E-621

IT IS NATURALLY PRESENT IN TOMATOES, MUSHROOM, AGED CHEESES, SEAWEED, MEATS, FISH, SHELLFISH...



HOW DOES IT WORK?

IT BINDS TO TASTE RECEPTORS AND INTENSIFIES THE PERCEPTION OF FLAVOURS:

SALTY + UMAMI
=
TASTIER FOOD

RISKS?



MAIN → IT IS ADDED TO **ULTRA-PROCESSED PRODUCTS** : LOW NUTRITIONAL QUALITY, BAD QUALITY FATS, EXCESS OF SUGAR AND SALT...

INCREASED PALATABILITY → **MORE CONSUMPTION**



SOME PEOPLE REPORT SYMPTOMS AFTER EXCESSIVE INTAKE:
Headache, nausea, sweating, redness... (inconclusive)



In collaboration with colegiosaludable.com

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

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



MONTHLY Menu

FEBRUARY / 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	Nutricional Information	TUESDAY	Nutricional Information	WEDNESDAY	Nutricional Information	THURSDAY	Nutricional Information	FRIDAY	Nutricional Information
1	February 2nd » Spaghetti carbonara » Chicken in sauce » Tuna fish salad » Peas with olive oil » Fruit	Cal 1277 kcal Prot 18 g H.C. 26 g Lip. 55 g G. 18 g	February 3rd » White beans stewed with mushrooms » Scrambled eggs with potatoes and » Cooked ham » Lettuce and sweetcorn » Ratatouille » Fruit	Cal 1012 kcal Prot 19 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 9 g	February 4th » Rice with tomato sauce and egg » Bilbaina style white fish » Mixed salad » Baked broccoli » Fruit	Cal 954 kcal Prot 16 g H.C. 41 g Lip. 42 g G. 7 g	February 5th » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Lettuce, sweet corn and apple » Yoghurt	Cal 688 kcal Prot 18 g H.C. 46 g Lip. 32 g G. 6 g	February 6th » Cream of vegetable soup with croutons » Pork chops in sauce » Sliced potatoes » Cabbage, carrot and mayonnaise » Salad » Fruit	Cal 1109 kcal Prot 26 g H.C. 22 g Lip. 50 g G. 11 g
2	February 9th » Sausage and lentil stew » Tuna and potato omelette » Tomato and sweetcorn » Roast pumpkin » Fruit	Cal 1114 kcal Prot 15 g H.C. 26 g Lip. 56 g G. 10 g	February 10th » Green beans with olive oil » Pork escalopes with onion » Quinoa salad with lettuce and corn » Diced potatoes » Yoghurt	Cal 1153 kcal Prot 19 g H.C. 19 g Lip. 60 g G. 11 g	February 11th » Cream of carrot soup with basil oil » Roast chicken with barbecue sauce » Mixed lettuce » Rice with olive oil » Fruit	Cal 791 kcal Prot 23 g H.C. 28 g Lip. 47 g G. 11 g	February 12th » Menú especial de carnaval » Pasta (whole grain) with pumpkin sauce » Pizza style veal burger » Mardi gras carnival salad (cabbage, red cabbage, pepper and onion) » Sautéed vegetables with garlic » Strawberry jelly	Cal 791 kcal Prot 13 g H.C. 44 g Lip. 40 g G. 11 g	February 13th » Cantonice rice » Hake fillet in sauce with vegetables » Ratatouille » Special salad » Fruit	Cal 1086 kcal Prot 16 g H.C. 39 g Lip. 44 g G. 7 g
3	February 16th » Dubarry cream (cauliflower and potato cream) » Cheese omelette » Baked courgette » Lettuce and sweetcorn » Fruit	Cal 754 kcal Prot 17 g H.C. 24 g Lip. 57 g G. 14 g	February 17th » Red kidney beans stew » Ham croquettes » Lettuce, olives and corn salad » Sautéed vegetables and sprouts » Fruit	Cal 1132 kcal Prot 11 g H.C. 39 g Lip. 45 g G. 7 g	February 18th » Jornada fish revolution » Rice with vegetables » Fish pasties » Tomato and cucumber salad » Broccoli with olive oil » Fruit	Cal 786 kcal Prot 13 g H.C. 64 g Lip. 20 g G. 3 g	February 19th » Traditional spanish 'cocido' stew with » Chicken and vegetables » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Tomato and sweetcorn » Yoghurt	Cal 686 kcal Prot 18 g H.C. 46 g Lip. 32 g G. 6 g	February 20th » Tricolor vegetables (broccoli, carrot and potato) » Garlic chicken » Hawaiian salad (lettuce, tricolor paste, corn, pineapple and cooked ham) » Quinoa with vegetables » Fruit	Cal 898 kcal Prot 24 g H.C. 33 g Lip. 41 g G. 9 g
4	February 23th » Pasta (whole flour) napolitana with black olives pork, pea and carrot stew » Lettuce and beetroot » Cauliflower » Fruit	Cal 953 kcal Prot 26 g H.C. 37 g Lip. 35 g G. 9 g	February 24th » Vegetable lentils » Scrambled egg with zucchini, black punch and caramelized onion » Sweetcorn salad » Sautéed vegetables » Fruit	Cal 1009 kcal Prot 17 g H.C. 31 g Lip. 48 g G. 12 g	February 25th MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) » Lavrador soup » Portuguese-style chicken legs » Portuguese salad (tomato, pepper, » Onion, carrot and olives) » Mushrooms and potatoes » Fruit	Cal 962 kcal Prot 23 g H.C. 28 g Lip. 46 g G. 10 g	February 26th » Broccoli with bechamel sauce » Veal meatballs with vegetables » Roast potatoes » Lettuce, tomato and sweetcorn » Yoghurt	Cal 960 kcal Prot 17 g H.C. 26 g Lip. 55 g G. 18 g	February 27th » Chinese rice (carrot, sweetcorn and peas) » Baked salmon with soy sauce pesto » Lettuce and tomato » Ratatouille » Fruit	Cal 1110 kcal Prot 20 g H.C. 36 g Lip. 42 g G. 7 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

FEBRUARY / 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.

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	February 2nd » Spaghetti carbonara » Chicken in sauce » Chicken in tomato and red pepper » Tuna fish salad » Peas with olive oil » Fruit	February 3rd » White beans stewed with mushrooms » Scrambled eggs with potatoes and » Cooked ham » Scrambled eggs (ham, chorizo, potato) » Lettuce and sweetcorn » Ratatouille » Fruit	February 4th » Rice with tomato sauce and egg » Bilbaina style white fish » Fish fillet in sauce » Mixed salad » Baked broccoli » Fruit	February 5th » Traditional spanish 'cocido' stew with » Chicken and vegetables » Chickpeas, chicken & potato, » Cabbage » Lettuce, sweet corn and apple » Yoghurt	February 6th » Cream of vegetable soup with » Croutons » Pork chops in sauce » Sliced potatoes » Cabbage, carrot and mayonnaise » Salad » Fruit
2	February 9th » Sausage and lentil stew » Tuna and potato omelette » Fried eggs » Tomato and sweetcorn » Roast pumpkin » Fruit	February 10th » Green beans with olive oil » Pork escalopes with onion » Lean pork in vegetables sauce » Quinoa salad with lettuce and corn » Diced potatoes » Yoghurt	February 11th » Cream of carrot soup with basil oil » Roast chicken with barbecue sauce » Curried chicken thighs » Mixed lettuce » Rice with olive oil » Fruit	February 12th CARNIVAL MENU » Pasta (whole) with pumpkin sauce » Pizza style veal burger » Mardi gras carnival salad (cabbage, » Red cabbage, pepper and onion) » Sautéed vegetables with garlic » Strawberry jelly	February 13th » Chinese fried rice » Hake fillet in sauce with vegetables » Hake with ali-oli sauce » Ratatouille » Special salad » Fruit
3	February 16th » Dubarry soup (cauliflower and » Potato) » Cheese omelette » Scrambled eggs with ham » Baked courgette » Lettuce and sweetcorn » Fruit	February 17th » Red kidney bean stew » Ham croquettes » Home- style chicken croquettes » Lettuce, olives and corn salad » Sautéed vegetables and sprouts » Fruit	February 18th FISH REVOLUTION DAY » Fish revolution day » Rice with vegetables » Fish pasties » Tomato and cucumber salad » Broccoli with olive oil » Fruit	February 19th » Traditional spanish 'cocido' stew with » Chicken and vegetables » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Tomato and sweetcorn » Yoghurt	February 20th » Tricolor vegetables (broccoli, carrot » And potato) » Garlic chicken » Grilled turkey fillet » Hawaiian salad (lettuce, tricolor pasta, » Corn, pineapple and cooked ham) » Quinoa with vegetables » Fruit
4	February 23th » Pasta (whole grain) napolitana with » Black olives » Pork, pea and carrot stew » Pork ragout » Lettuce and beetroot » Cauliflower » Fruit	February 24th » Vegetable lentils » Scrambled egg with zucchini, black pudding » Sausage and caramelized onion » Hard boiled egg with grated cheese and » Bechamel sauce » Sweetcorn salad » Sautéed vegetables » Fruit	February 25th MERCADO DE LIVRAMENTO (PORTUGAL) » Lavrador soup » Portuguese-style chicken legs » Portuguese salad (tomato, pepper, » Onion, carrot and olives) » Mushrooms and potatoes » Fruit	February 26th » Broccoli with bechamel sauce » Veal meatballs with vegetables » Meatballs in spanish sauce » Roast potatoes » Lettuce, tomato and sweetcorn » Yoghurt	February 27th » Chinese rice (carrot, sweetcorn and » Peas) » Baked salmon with soy sauce » Salmon with potatoes and parmesan » Pesto » Lettuce and tomato » Ratatouille » Fruit

Menús elaborados y calibrados con la asesoria 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

FEBRUARY / 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	February 2nd » Potato, cabbage and feta cheese pancakes » Mackerel and olive salad	February 3rd » Minced beef and broccoli ramen » Lamb's lettuce and pepper salad	February 4th » Vegetarian hot dogs » Pumpkin soup	February 5th » Salt-baked sea bass » Spiced roasted cauliflower	February 6th » Stewed eggs in tomato, basil and cheese sauce » Mixed vegetable soup
2	February 9th » Vegetarian wraps » Tomato and rocket salad	February 10th » Hake and prawn salad » Roasted vegetables	February 11th » Mushroom, pumpkin and Parmesan pizza » Chilled courgette soup	February 12th » Tofu and chicken miso soup » Sautéed peas	February 13th » Gratinated stuffed aubergines with meat » Mixed salad
3	February 16th » Fish and avocado fajitas » Marinated carrots	February 17th » Stewed turkey » Spinach and apple salad	February 18th » Beef steak with cabbage and apple salad » Stir-fried rice with vegetables	February 19th » Cucumber and apple salad » Vegetarian sausages with mashed potatoes and sautéed broccoli	February 20th » Roasted vegetable omelette » Vegetable soup
4	February 23rd » Oven-baked fish with rustic potatoes and salad	February 24th » Stewed turkey » Spinach and apple salad	February 25th » Braised beef roll in sauce with sweet potato purée and green beans	February 26th » Sautéed seitan and vegetables with basmati rice	February 27th » Herb-roasted pork loin » Steamed broccoli

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