

TOSTADAS

¡HAZLAS MÁS NUTRITIVAS!

1. ESCOGE UN BUEN PAN

REVISLA LA LISTA DE INGREDIENTES Y PRIORIZA AQUELLOS QUE SEAN LO MÁS **NATURALES** Y **SENCILLOS** POSIBLE, EVITANDO: PAN DE MOLDE, PAN DE LECHE, ETC. Y PRIORIZANDO LOS QUE SE ELABOREN CON HARINA **INTEGRAL** O DE GRANO COMPLETO.

2. BUSCA UNA FUENTE PROTEICA

LAS FUENTES DE PROTEÍNA DE BUENA CALIDAD AUMENTARÁN LA SACIEDAD Y CONTRIBUIRÁN A ALCANZAR LOS REQUERIMIENTOS DIARIOS, ADEMÁS DE APORTAR OTROS NUTRIENTES ESENCIALES. PRIORIZA: QUESOS FRESCOS, LEGUMBRES, HUEVO, Y EMBUTIDOS MAGROS >85% CARNE.

3. ENRIQUECE EL SABOR

AÑADE FUENTES DE GRASA SALUDABLE Y VEGETALES QUE AUMENTEN LA DENSIDAD NUTRICIONAL... ¡LAS COMBINACIONES PUEDEN SER INFINITAS! FRUTAS, VERDURAS CRUDAS O ASADAS, ENCURTIDOS, FRUTOS SECOS, CHOCOLATE 70-85%, ACEITE DE OLIVA...

ALGUNAS IDEAS...

HUEVO COCIDO O REVUELTO + AGUACATE O GUACAMOLE

PLÁTANO U OTRA FRUTA + CREMA DE CACAHUETE

JAMÓN SERRANO O COCIDO + TOMATE, AJO Y AOVE

QUESO COTTAGE O FRESCO + NUECES CON MIEL

SALMÓN AHUMADO + PEPINO ENCURTIDO

HUMMUS DE GARBANZOS + PIMIENTOS ASADOS

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/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



Menú mensual

MARZO / 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 MARZO » Arroz con tomate » Pollo asado al tomillo en su jugo » Ensalada de tomate y pepino » Calabacín al horno » Fruta	Cal (kcal) 1031 Prot (g) 20 H.C. (g) 33 Lip. (g) 45 G. (g) 10	3 DE MARZO » Alubias blancas guisadas con » Zanahoria » Tortilla francesa » Lechuga y espárragos » Arroz integral » Fruta	Cal (kcal) 849 Prot (g) 18 H.C. (g) 39 Lip. (g) 38 G. (g) 8	4 DE MARZO » Crema de calabaza y zanahoria » Goulash de cerdo » Patatas deluxe » Lechuga y tomate » Fruta	Cal (kcal) 910 Prot (g) 20 H.C. (g) 25 Lip. (g) 53 G. (g) 13	5 DE MARZO » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Pollo y patatas » Repollo » Yogur	Cal (kcal) 524 Prot (g) 20 H.C. (g) 48 Lip. (g) 28 G. (g) 6	6 DE MARZO » Macarrones (integral) a la norma » Gallo san pedro con menier de » Cebollino » Ensalada de remolacha rallada » Fruta	Cal 660 Prot 9 H.C. 48 Lip. 40 G. 8
2	9 DE MARZO » Lentejas estofadas » Empanadillas de atún » Lechuga y zanahoria rallada » Espinacas salteadas » Fruta	Cal (kcal) 1201 Prot (g) 10 H.C. (g) 42 Lip. (g) 43 G. (g) 11	10 DE MARZO » Arroz caldoso con verduras » Olla de alubias con dados de cerdo » Lechuga y pepino » Brócoli rehogado » Fruta	Cal (kcal) 1113 Prot (g) 18 H.C. (g) 52 Lip. (g) 24 G. (g) 8	11 DE MARZO » Fideua con verduritas » Merluza al horno en mojo canario » Verde » Lechuga y maíz » Pisto » Fruta	Cal (kcal) 935 Prot (g) 18 H.C. (g) 45 Lip. (g) 33 G. (g) 5	12 DE MARZO MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO). » Crema de elote (maíz, cebolla y patata) » Birria de pollo jalisco al horno » Patatas dado » Ensalada a la mexicana » Yogur	Cal (kcal) 791 Prot (g) kcal H.C. (g) 13 g Lip. (g) 44 g G. (g) 40 g 11 g	13 DE MARZO » Judías verdes gratinadas con queso » Tortilla de patata » Lechuga, tomate y brotes » Quinoa y arroz salteados con cebolla » Fruta	Cal 1086 Prot kcal H.C. 16 g Lip. 39 g G. 44 g 7 g
3	16 DE MARZO » Crema de verduras con costrones de » Pan » Hamburguesa 100% ternera horneada con pisto manchego » Patata al horno con piel » Ensalada de tomate y pepino » Fruta	Cal (kcal) 959 Prot (g) 14 H.C. (g) 30 Lip. (g) 53 G. (g) 16	17 DE MARZO » Alubias blancas con arroz integral » Abadejo frito » Lechuga, maíz y zanahoria » Zanahoria en rodajas » Fruta	Cal (kcal) 1132 Prot (g) kcal H.C. (g) 11 g Lip. (g) 39 g G. (g) 45 g 7 g	18 DE MARZO » Macarrones integrales con tomate » Tortilla de espinacas » Ensalada de lechuga, tomate y » Zanahoria rallada » Coliflor » Fruta	Cal (kcal) 786 Prot (g) kcal H.C. (g) 13 g Lip. (g) 64 g G. (g) 20 g 3 g	19 DE MARZO » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Pollo y patatas » Repollo » Yogur	Cal (kcal) 686 Prot (g) kcal H.C. (g) 18 g Lip. (g) 46 g G. (g) 32 g 6 g	20 DE MARZO FISH REVOLUTION » Arroz en paella con verduras » Salmón al horno con salsa de » Albahaca fresca » Ensalada de lechuga, cebolla y » Zanahoria » Champiñones » Fruta	Cal 898 Prot kcal H.C. 24 g Lip. 33 g G. 41 g 9 g
4	23 DE MARZO » Verdura tricolor (brócoli, judía » Verde y zanahoria) » Tortilla de espinacas » Lechuga y pimiento rojo » Patata panadera » Fruta	Cal (kcal) 832 Prot (g) 15 H.C. (g) 31 Lip. (g) 51 G. (g) 11	24 DE MARZO » Lentejas estofadas de la abuela » Croquetas de jamón » Lechuga, tomate y olivas » Judías verdes y zanahoria cubo » Fruta	Cal (kcal) 1171 Prot (g) 10 H.C. (g) 39 Lip. (g) 48 G. (g) 7	25 DE MARZO » Espirales (integral) napolitana con » Aceitunas negras » Merluza en salsa » Lechuga y maíz » Guisantes » Fruta	Cal (kcal) 770 Prot (g) 25 H.C. (g) 48 Lip. (g) 24 G. (g) 4	26 DE MARZO » Arroz tres delicias (con guisantes, maíz » Y zanahoria) » Pollo al estilo pekin » Ensalada china » Verduras salteadas con salsa de soja » Yogur	Cal (kcal) 952 Prot (g) 23 H.C. (g) 39 Lip. (g) 37 G. (g) 9	27 DE MARZO NO LECTIVO	
5	30 DE MARZO NO LECTIVO		31 DE MARZO NO LECTIVO		1 DE ABRIL		2 DE ABRIL		3 DE ABRIL	

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

MARZO / 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 MARZO » Arroz con tomate » Pollo asado al tomillo en su jugo » Pollo al ajillo » Ensalada de tomate y pepino » Calabacín al horno » Fruta	3 DE MARZO » Alubias blancas guisadas con zanahoria » Tortilla francesa » Revuelto de patatas y pimiento rojo » Lechuga y espárragos » Arroz integral » Fruta	4 DE MARZO » Crema de calabaza y zanahoria » Goulash de cerdo » Secreto de cerdo estofado » Patatas deluxe » Lechuga y tomate » Fruta	5 DE MARZO » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Pollo y patatas » Repollo » Yogur	6 DE MARZO » Macarrones (integral) a la norma » Gallo san pedro con menier de cebollino » Gallo san pedro en adobo al horno » Ensalada de remolacha rallada » Fruta
2	9 DE MARZO » Lentejas estofadas » Empanadillas de atún » Lechuga y zanahoria rallada » Espinacas salteadas » Fruta	10 DE MARZO » Arroz caldoso con verduras » Olla de alubias con dados de cerdo » Fajitas de chili de alubia roja y legumbreta » Lechuga y pepino » Brócoli rehogado » Fruta	11 DE MARZO » Fideua con verduras » Merluza al horno en mojo canario verde » Merluza a la mallorquina » Patatas y maíz » Pisto » Fruta	12 DE MARZO MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) » Crema de elote (maíz, cebolla y patata) » Birria de pollo jalisco al horno » Patatas dado » Ensalada a la mexicana » Yogur	13 DE MARZO » Judías verdes gratinadas con queso » Tortilla de patata » Quiche de puerro y huevo lorraine » Lechuga, tomate y brotes » Quinoa y arroz salteados con cebolla » Fruta
3	16 DE MARZO » Crema de verduras con costrones de pan » Hamburguesa 100% ternera horneada con pisto manchego » Hamburguesa 100% ternera en salsa de setas » Patata al horno con piel » Ensalada de tomate y pepino » Fruta	17 DE MARZO » Alubias blancas con arroz integral abadejo frito » Abadejo a la portuguesa » Lechuga, maíz y zanahoria » Zanahoria en rodajas » Fruta	18 DE MARZO » Macarrones integrales con tomate » Tortilla de espinacas » Huevos fritos con papas dado vapor y ajilimojili de oliva » Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada » Coliflor » Fruta	19 DE MARZO » Sopa de cocido » Cocido completo con garbanzos, » Pollo y patatas » Repollo » Yogur	20 DE MARZO RECETA FISH REVOLUTION » Arroz en paella con verduras » Salmón al horno con salsa de » Albahaca fresca » Ensalada de lechuga, cebolla y zanahoria » Champiñones » Fruta
4	23 DE MARZO » Verdura tricolor (brócoli, judía verde y zanahoria) » Tortilla de espinacas » Tortilla de champiñones y setas » Lechuga y pimiento rojo » Patata panadera » Fruta	24 DE MARZO » Lentejas estofadas de la abuela » Croquetas de jamón » San jacobó » Lechuga, tomate y olivas » Judías verdes y zanahoria cubo » Fruta	25 DE MARZO » Espirales (integral) napolitana con aceitunas negras » Merluza en salsa » Bacalao a la vasca » Lechuga y maíz » Guisantes » Fruta	26 DE MARZO » Arroz tres delicias (con guisantes, maíz y zanahoria) » Pollo al estilo pekin » Pollo a la mostaza » Ensalada china » Verduras salteadas con salsa de soja » Yogur	27 DE MARZO NO LECTIVO
5	30 DE MARZO NO LECTIVO	31 DE MARZO NO LECTIVO	1 DE ABRIL	2 DE ABRIL	3 DE ABRIL

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

MARZO / 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 MARZO » Ensaladilla de merluza y aguacate » Crema de boniato	3 DE MARZO » Escalopines de cerdo encebollados » Arroz y verduritas	4 DE MARZO » Salmón marinado con vainilla » Ensalada de arroz basmati y manzana	5 DE MARZO » Tortilla de vegetales » Coliflor con bechamel	6 DE MARZO » Estofado de ternera con zanahoria y guisantes
2	9 DE MARZO » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brocoli	10 DE MARZO » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas	11 DE MARZO » Lomo asado con manzana » Rucula y canónigos	12 DE MARZO » Huevos revueltos con verduras y setas » Ensalada verde	13 DE MARZO » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde
3	16 DE MARZO » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	17 DE MARZO » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	18 DE MARZO » Lomo de cerdo con hierbas » Brocoli vapor	19 DE MARZO » Huevos rellenos de atún » Wok de verduras y soja	20 DE MARZO » Pescado al horno con patatas panaderas y cebolla asada
4	23 DE MARZO » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	24 DE MARZO » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudites	25 DE MARZO » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	26 DE MARZO » Salteado de lomo con pimientos verdes y quinoa	27 DE MARZO

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

MARCH / 2026

TOASTS

LET'S MAKE THEM HEALTHIER!

1. CHOOSE A GOOD BREAD



CHECK THE INGREDIENT LIST AND PRIORITIZE NATURAL AND SIMPLE PRODUCTS, AVOIDING SLICED BREAD, MILK BREAD, ETC., AND CHOOSING THOSE MADE WITH WHOLE-GRAIN FLOUR.

2. ADD A SOURCE OF PROTEIN



GOOD-QUALITY PROTEIN SOURCES INCREASE SATIETY AND HELP YOU MEET YOUR DAILY REQUIREMENTS, IN ADDITION TO PROVIDING OTHER ESSENTIAL NUTRIENTS. PRIORITISE: FRESH CHEESES, PULSES, EGGS AND LEAN SLICED MEATS (>85% MEAT).

3. ENRICH THE FLAVOUR



ADD SOURCES OF HEALTHY FATS AND VEGETABLES TO BOOST NUTRIENT DENSITY... THE POSSIBILITIES ARE ENDLESS! FRUIT, RAW OR ROASTED VEGETABLES, PICKLES, NUTS, 70-85% DARK CHOCOLATE, OLIVE OIL...

A FEW IDEAS...



BOILED OR
SCRAMBLED EGG

AVOCADO OR
GUACAMOLE



BANANA OR OTHER
FRUIT

PEANUT BUTTER



SERRANO OR
COOKED HAM

TOMATO, GARLIC &
EVOO



COTTAGE OR
FRESH CHEESE

WALNUTS
WITH HONEY



SMOKED
SALMON

PICKLED
CUCUMBER



CHICKPEA
HUMMUS

ROASTED
PEPPERS

En colaboración con colegiosaludable.com

Dinner menu

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/ de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tlf.: 916 50 43 00



monthly Menu

MARCH / 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	MARCH 2nd » Rice with tomato sauce » Grilled chicken with gravy » Tomato and cucumber salad » Baked courgette » Fruit	Cal (kcal) 1031 Prot (g) 20 H.C. (g) 33 Lip. (g) 45 G. (g) 10	MARCH 3rd » Haricot beans and carrot stew » French omelette » Lettuce and asparagus » Whole meal rice » Fruit	Cal (kcal) 849 Prot (g) 18 H.C. (g) 39 Lip. (g) 38 G. (g) 8	MARCH 4th » Pumpkin and carrots cream » Pork goulash » Deluxe potatoes » Lettuce and tomato » Fruit	Cal (kcal) 910 Prot (g) 20 H.C. (g) 25 Lip. (g) 53 G. (g) 13	MARCH 5th » Traditional spanish 'cocido' stew with » Chicken and vegetables » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Yoghurt	Cal (kcal) 524 Prot (g) 20 H.C. (g) 48 Lip. (g) 28 G. (g) 6	MARCH 6th » Pasta (integral) with norma's sauce » St peter's fish with chive menier sauce » Shredded beetroot salad » Fruit	Cal 660 Prot 9 H.C. 48 Lip. 40 G. 8
2	MARCH 9th » Lentil stew » Tuna pasties » Lettuce and shredded carrot » Sautéed spinach » Fruit	Cal (kcal) 1201 Prot (g) 10 H.C. (g) 42 Lip. (g) 43 G. (g) 11	MARCH 10th » Rice with vegetables » Pot of beans with pork » Lettuce and cucumber » Broccoli with olive oil » Fruit	Cal (kcal) 1113 Prot (g) 18 H.C. (g) 52 Lip. (g) 24 G. (g) 8	MARCH 11th » Vegetable fideuà » Baked hake in mojo canario verde » Lettuce and sweetcorn » Ratatouille » Fruit	Cal (kcal) 935 Prot (g) 18 H.C. (g) 45 Lip. (g) 33 G. (g) 5	MARCH 12th MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) » Corn cream (corn, onion and potato) » Diced potatoes » Mexican salad » Yoghurt	Cal (kcal) 791 Prot (g) kcal H.C. (g) 13 g Lip. (g) 44 g G. (g) 40 g 11 g	MARCH 13th » Green beans gratinated with cheese » Spanish omelette » Lettuce, tomato and sprouts » Quinoa and rice sauteed with onions » Fruit	Cal 1086 Prot kcal H.C. 16 g Lip. 39 g G. 44 g 7 g
3	MARCH 16th » Cream of vegetable soup with » Croutons » 100% Beef burger with ratatouille » Baked potatoes » Tomato and cucumber salad » Fruit	Cal (kcal) 959 Prot (g) 14 H.C. (g) 30 Lip. (g) 53 G. (g) 16	MARCH 17th » Haricot beans with (ecological) rice » Fried fish » Lettuce, sweetcorn and carrots » Sliced carrots » Fruit	Cal (kcal) 1132 Prot (g) kcal H.C. (g) 11 g Lip. (g) 39 g G. (g) 45 g 7 g	MARCH 18th » Wholemeal macaroni with tomato sauce » Spinach omelette » Potatoes and olive sauce » Lettuce, tomato and shredded carrot » Salad » Cauliflower » Fruit	Cal (kcal) 786 Prot (g) kcal H.C. (g) 13 g Lip. (g) 64 g G. (g) 20 g 3 g	MARCH 19th » Traditional spanish 'cocido' stew with » Chicken and vegetables » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Yoghurt	Cal (kcal) 686 Prot (g) kcal H.C. (g) 18 g Lip. (g) 46 g G. (g) 32 g 6 g	MARCH 20th FISH REVOLUTION » Paella with vegetables » Baked salmon with fresh basil sauce » Lettuce, onion and carrot » Mushrooms » Fruit	Cal 898 Prot kcal H.C. 24 g Lip. 33 g G. 41 g 9 g
4	MARCH 23th » Tricolor vegetables » Spinach omelette » Lettuce and red pepper » Sliced potatoes » Fruit	Cal (kcal) 832 Prot (g) 15 H.C. (g) 31 Lip. (g) 51 G. (g) 11	MARCH 24th » Granny's stewed lentils » Ham croquettes » Lettuce, tomato and olives » Green beans and diced carrots » Fruit	Cal (kcal) 1171 Prot (g) 10 H.C. (g) 39 Lip. (g) 48 G. (g) 7	MARCH 25th » Pasta (whole flour) napolitana with black olives » Hake in sauce » Lettuce and sweetcorn » Peas » Fruit	Cal (kcal) 770 Prot (g) 25 H.C. (g) 48 Lip. (g) 24 G. (g) 4	MARCH 26th » Chinese rice (carrot, sweetcorn and peas) » Beijing style chicken » Chinese salad » Sautéed vegetables with soy sauce » Yoghurt	Cal (kcal) 952 Prot (g) 23 H.C. (g) 39 Lip. (g) 37 G. (g) 9	27 DE MARCH HOLIDAY	
5	MARCH 30th HOLIDAY		MARCH 31st HOLIDAY		APRIL 1st		APRIL 2nd		ABRIL 3rd	

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



monthly Menu

MARCH / 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	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1	MARCH 2nd » Rice with tomato sauce » Grilled chicken with gravy » Garlic chicken » Tomato and cucumber salad » Baked courgette » Fruit	MARCH 3rd » Haricot beans and carrot stew » French omelette » Scrambled eggs with potatoes and red Pepper » Lettuce and asparagus » Whole meal rice » Fruit	MARCH 4th » Pumpkin and carrots cream » Pork goulash » Secret of pork braised » Deluxe potatoes » Lettuce and tomato » Fruit	MARCH 5th » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Yoghurt	MARCH 6th » Pasta (integral) with norma's sauce » St peter's fish with chive menier sauce » San pedro rooster in marinade, baked » Shredded beetroot salad » Fruit
2	MARCH 9th » Lentil stew » Tuna pasties » Tuna fish pie » Lettuce and shredded carrot » Sautéed spinach » Fruit	MARCH 10th » Rice with vegetables » Pot of beans with pork » Chili fajitas of red bean and legumbreta » Lettuce and cucumber » Broccoli with olive oil » Fruit	MARCH 11th » Vegetable fideuà » Baked hake in mojo canario verde » Hake in the mallorcan style » Lettuce and sweetcorn » Ratatouille » Fruit	MARCH 12th MERCADO DE PUEBLA (MÉXICO) » Corn cream (corn, onion and potato) » Roasted chicken jalisco style » Diced potatoes » Mexican salad » Yoghurt	MARCH 13th » Green beans gratinated with cheese » Spanish omelette » Leek and egg lorraine quiche » Lettuce, tomato and sprouts » Quinoa and rice sauteed with onions » Fruit
3	MARCH 16th » Cream of vegetable soup with croutons » 100% Beef burger with ratatouille » 100% Beef burger in mushroom sauce » Baked potatoes » Tomato and cucumber salad » Fruit	MARCH 17th » Haricot beans with (ecological) rice » Fried fish » Portuguese style pout » Lettuce, sweetcorn and carrots » Sliced carrots » Fruit	MARCH 18th » Wholemeal macaroni with tomato sauce » Spinach omelette » Fried eggs with steamed potatoes and olive sauce » Lettuce, tomato and shredded carrot » Salad » Cauliflower » Fruit	MARCH 19th » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken & potato » Cabbage » Yoghurt	MARCH 20th RECETA FISH REVOLUTION » Paella with vegetables » Baked salmon with fresh basil sauce » Lettuce, onion and carrot » Mushrooms » Fruit
4	MARCH 23rd » Tricolor vegetables » Spinach omelette » Mushroom omelette » Lettuce and red pepper » Sliced potatoes » Fruit	MARCH 24th » Granny's stewed lentils » Ham croquettes » Pork & cheese "san jacobó" » Lettuce, tomato and olives » Green beans and diced carrots » Fruit	MARCH 25th » Pasta (whole flour) napolitana with black olives » Hake in sauce » Basque style cod » Lettuce and sweetcorn » Peas » Fruit	MARCH 26th » Chinese rice (carrot, sweetcorn and peas) » Beijing style chicken » Chicken with mustard » Chinese salad » Sauteed vegetables with soy sauce » Yoghurt	MARCH 27th HOLIDAY
5	MARCH 30th HOLIDAY	MARCH 31st HOLIDAY	APRIL 1st	APRIL 2nd	APRIL 3rd

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



monthly Menu

MARCH / 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	MARCH 2ND » Hake and avocado salad » Sweet potato cream soup	MARCH 3RD » Pork escalopes with onions served with rice and vegetables	MARCH 4TH » Salmon marinated in vanilla » Basmati rice and apple salad	MARCH 5TH » Vegetable omelette » Cauliflower with béchamel sauce	MARCH 6TH » Beef stew with carrots and peas
2	MARCH 9TH » Baked chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	MARCH 10TH » Baked blue fish » Potato and vegetable pancakes	MARCH 11TH » Roast pork loin with apple rocket and lamb's lettuce	MARCH 12TH » Scrambled eggs with vegetables and mushrooms » Green salad	MARCH 13TH » Textured soy, beef and vegetable patties » Green salad
3	MARCH 16TH » Fish nuggets coated in cereal with yoghurt sauce » American coleslaw	MARCH 17TH » Chicken, courgette and aubergine skewers » Endives with cream cheese	MARCH 18TH » Pork tenderloin with herbs » Steamed broccoli	MARCH 19TH » Eggs stuffed with tuna » Vegetable and soy wok	MARCH 20TH » Baked fish with baked potatoes and roasted onions
4	MARCH 23RD » Fish and avocado fajitas » Dressed carrots"	MARCH 24TH » Turkey and corn quesadillas » Chickpea and sunflower seed hummus with crudité	MARCH 25TH » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad	MARCH 26TH » Sautéed pork tenderloin with green peppers and quinoa	MARCH 27TH

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