

## Los pimientos

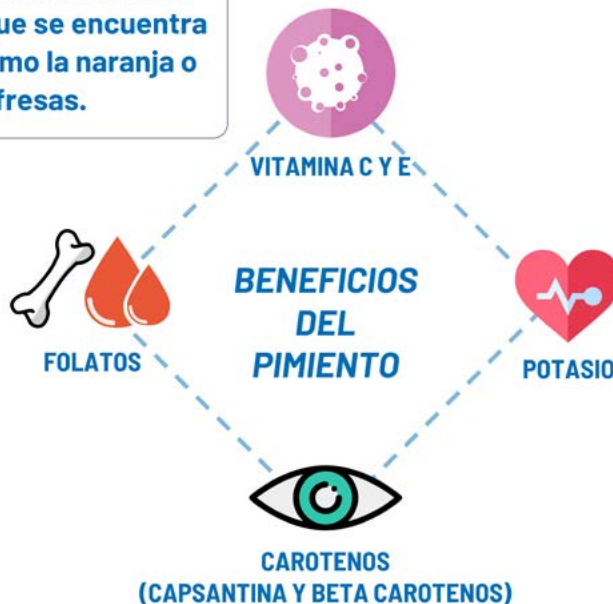
El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y, en concreto, al género *Capsicum*. De esta familia, pocas son comestibles entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena.



¿Sabías que?  
Tienen más del doble de la Vitamina C que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.

### Tipos de pimientos

- Pimiento dulce
- Pimiento morrón
- Pimiento italiano
- Pimiento picante
- Pimiento del piquillo
- Pimiento de Padrón
- Pimiento de Gernika
- Pimientos cuadrados
- Pimientos alargados



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

# ABRIL / 2025

## 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	31 de marzo		1 de abril	Cal 958 Kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 11 g	2 de abril	Cal 740 Kcal Prot 17 g H.C. 38 g Lip. 42 g G. 7 g	3 de abril	Cal 601 Kcal Prot 20 g H.C. 46 g Lip. 31 g G. 8 g	4 de abril	Cal 1052 Kcal Prot 22 g H.C. 37 g Lip. 40 g G. 10 g
2	7 de abril	Cal 940 Kcal Prot 12 g H.C. 35 g Lip. 51 g G. 9 g	8 de abril	Cal 1159 Kcal Prot 17 g H.C. 24 g Lip. 56 g G. 18 g	9 de abril	Cal 714 Kcal Prot 16 g H.C. 51 g Lip. 29 g G. 4 g	10 de abril	Cal 929 Kcal Prot 29 g H.C. 26 g Lip. 43 g G. 11 g	11 de abril <b>FESTIVO</b>	
3	14 de abril	15 de abril		16 de abril		17 de abril		18 de abril		
		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		
4	21 de abril	22 de abril		Cal 1074 Kcal Prot 22 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 7 g	23 de abril	Cal 882 Kcal Prot 9 g H.C. 39 g Lip. 49 g G. 8 g	24 de abril	Cal 691 Kcal Prot 12 g H.C. 41 g Lip. 45 g G. 12 g	25 de abril	Cal 1024 Kcal Prot 20 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 10 g
		<b>FESTIVO</b>		» Arroz con pollo y verduras » Salmón al horno » Calabacín al horno » Ensalada de maíz » Fruta	<b>DÍA DEL LIBRO</b> » Sopa de la Diosa Ma'at » Empanado de Apolo y Artemisa » Verduras salteadas de Ymir » Ensalada Quetzalcóatl » Fruta/Yogur de la diosa Amaterasu	» Crema de verdura » Perrito caliente » Patatas gajo » Fruta	<b>DÍA INTERNACIONAL DEL HOT DOG</b> » Crema de verdura » Perrito caliente » Patatas gajo » Fruta	» Sopa de letras con garbanzos » Empanado de pavo y queso » Verduras salteadas al "otelo" » Ensalada ilustrada » Natillas		
5	28 de abril	Cal 830 Kcal Prot 20 g H.C. 40 g Lip. 37 g G. 9 g	29 de abril	Cal 875 Kcal Prot 19 g H.C. 32 g Lip. 45 g G. 10 g	30 de abril	Cal 728 Kcal Prot 14 g H.C. 42 g Lip. 41 g G. 11 g	1 de mayo	2 de mayo		
		» Espirales a la carbonara (con crema de leche y bacón) » Filete de merluza con tomate » Guisantes » Lechuga y pepino » Fruta	» Alubias pintas estofadas » Huevos rotos, patatas y setas » Tomate horno » Ensalada de tomate, maíz y olivas » Fruta	<b>STOP FOOD WASTE</b> » Crema parmentier de patata con zanahorias y calabacines asados » Panini de pulled pork » Verduras al pesto » Ensalada verde » Fruta						

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**Arturo Soria**  
Brains International School  
C/ de la Salvia, 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

# ABRIL / 2025

## 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	<b>31 de marzo</b>	<b>1 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas con chorizo</li> <li>» Tortilla de patata</li> <li>» Huevos duros con bechamel y queso rallado</li> <li>» Zanahoria con eneldo</li> <li>» Lechuga y brotes</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>2 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Verdura tricolor (brócoli, zanahoria, coliflor)</li> <li>» Albóndigas de merluza en salsa de tomate y orégano</li> <li>» Albóndigas de merluza en salsa</li> <li>» Patata asada</li> <li>» Ensalada de lechuga, manzana y cebolla</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>3 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>4 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz blanco con tomate y albahaca</li> <li>» Pollo asado a la provenzal</li> <li>» Pollo al chilindrón</li> <li>» Boniato</li> <li>» Ensalada atún</li> <li>» Fruta</li> </ul>
2	<b>7 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones (integral) a la italiana</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Huevos fritos</li> <li>» Judías verdes</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>8 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas estofadas de la abuela</li> <li>» Lomo de cerdo al horno</li> <li>» Lomo de cerdo con salsa demiglace</li> <li>» Lombarda rehogada</li> <li>» Lechuga y pimiento rojo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>9 de abril</b> <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella de verduras</li> <li>» Gallo san pedro sobre pisto manchego con salsa teriyaki</li> <li>» Brócoli rehogado</li> <li>» Ensalada mixta</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>10 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Potaje de garbanzos</li> <li>» Pollo a la cazadora</li> <li>» Pollo al ajillo</li> <li>» Patata y calabaza</li> <li>» Lechuga y remolacha</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>11 de abril</b> <b>FESTIVO</b>
3	<b>14 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>15 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>16 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>17 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>18 de abril</b> <b>FESTIVO</b>
4	<b>21 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>22 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con pollo y verduras</li> <li>» Salmón al horno</li> <li>» Salmón a la mostaza</li> <li>» Calabacín al horno</li> <li>» Ensalada de maíz</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>23 de abril</b> <u>DÍA DEL LIBRO</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de la Diosa Ma'at</li> <li>» Empanado de Apolo y Artemisa</li> <li>» Verduras salteadas de Ymir</li> <li>» Ensalada Quetzalcóatl</li> <li>» Fruta/Yogur de la diosa Amaterasu</li> </ul>	<b>24 de abril</b> <u>DÍA INTERNACIONAL DEL HOT DOG</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verdura</li> <li>» Perrito caliente</li> <li>» Patatas gajo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>25 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de letras con garbanzos</li> <li>» Empanado de pavo y queso</li> <li>» Verduras salteadas al "otelo"</li> <li>» Ensalada ilustrada</li> <li>» Natillas</li> </ul>
5	<b>28 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales a la carbonara (con crema de leche y bacón)</li> <li>» Filete de merluza con tomate</li> <li>» Merluza al horno al estilo cajún</li> <li>» Guisantes</li> <li>» Lechuga y pepino</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>29 de abril</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias pintas estofadas</li> <li>» Huevos rotos, patatas y setas</li> <li>» Revuelto de jamón york y queso</li> <li>» Tomate horno</li> <li>» Ensalada de tomate, maíz y olivas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>30 de abril</b> <u>STOP FOOD WASTE</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema parmentier de patata con zanahorias y calabacines asados</li> <li>» Panini de pulled pork</li> <li>» Verduras al pesto</li> <li>» Ensalada verde</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>1 de mayo</b>	<b>2 de mayo</b>

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

# ABRIL / 2025

## 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	<b>31 de marzo</b>	<b>1 de abril</b> » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduritas	<b>2 de abril</b> » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	<b>3 de abril</b> » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	<b>4 de abril</b> » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor
2	<b>7 de abril</b> » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	<b>8 de abril</b> » Filete de pescado marinado a la plancha » Salteado de champiñones con jamón	<b>9 de abril</b> » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	<b>10 de abril</b> » Salmón marinado con vainilla » Ensalada de arroz basmati y manzana	<b>11 de abril</b> <b>FESTIVO</b>
3	<b>14 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>15 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>16 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>17 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>18 de abril</b> <b>FESTIVO</b>
4	<b>21 de abril</b> <b>FESTIVO</b>	<b>22 de abril</b> » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	<b>23 de abril</b> » Pescado al horno » Papillote de verduras	<b>24 de abril</b> » Tortilla de vegetales » Coliflor con bechamel	<b>25 de abril</b> » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde
5	<b>28 de abril</b> » Fajitas de pollo y verduras » Ensalada de remolacha y yogur	<b>29 de abril</b> » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	<b>30 de abril</b> » Salmón marinado con vainilla » Ensalada de arroz basmati y manzana	<b>1 de mayo</b>	<b>2 de mayo</b>

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



### The peppers

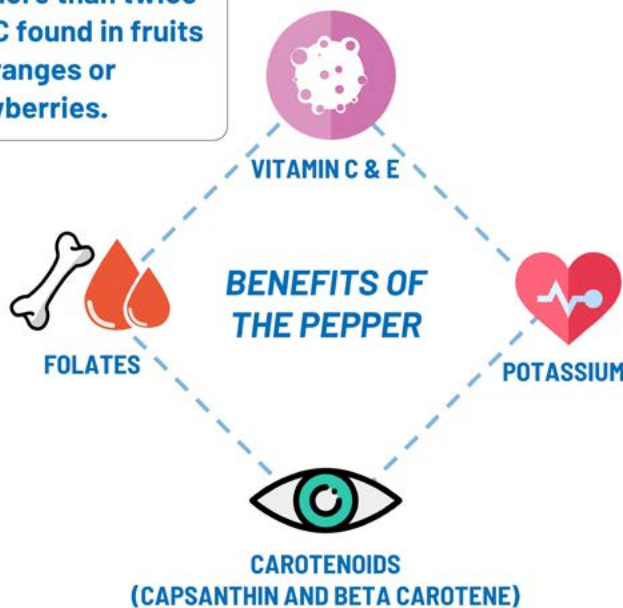
The pepper is the hollow fruit of a herbaceous plant that receives its same name. It belongs to the Solanaceae family and, specifically, to the Capsicum genus. Of this family, few are edible among them are the pepper, tomato and eggplant.



**Did you know?**  
They have more than twice the Vitamin C found in fruits like oranges or strawberries.

### Types of peppers

- Sweet pepper
- Bell pepper
- Italian pepper
- Hot pepper
- Piquillo peppers
- Pepper
- Gernika pepper
- Square peppers
- Elongated peppers



En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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



# MONTHLY Menu

# APRIL / 2025

## 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 31st		April 1st	Cal 958 Kcal Prot 18 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 11 g	April 2nd	Cal 740 Kcal Prot 17 g H.C. 38 g Lip. 42 g G. 7 g	April 3rd	Cal 601 Kcal Prot 20 g H.C. 46 g Lip. 31 g G. 8 g	April 4th	Cal 1052 Kcal Prot 22 g H.C. 37 g Lip. 40 g G. 10 g	
2	April 7th	Cal 940 Kcal Prot 12 g H.C. 35 g Lip. 51 g G. 9 g	April 8th	Cal 1159 Kcal Prot 17 g H.C. 24 g Lip. 56 g G. 18 g	April 9th	Cal 714 Kcal Prot 16 g H.C. 51 g Lip. 29 g G. 4 g	April 10th	Cal 929 Kcal Prot 29 g H.C. 26 g Lip. 43 g G. 11 g	April 11th <b>HOLIDAY</b>		
3	April 14th	April 15th		April 16th		April 17th		April 18th			
<b>HOLIDAY</b>											
4	April 21st	April 22nd		Cal 1074 Kcal Prot 22 g H.C. 34 g Lip. 43 g G. 7 g	April 23rd	Cal 882 Kcal Prot 9 g H.C. 39 g Lip. 49 g G. 8 g	April 24th	Cal 691 Kcal Prot 12 g H.C. 41 g Lip. 45 g G. 12 g	April 25th	Cal 1024 Kcal Prot 20 g H.C. 35 g Lip. 40 g G. 10 g	
<b>HOLIDAY</b>											
5	April 28th	Cal 830 Kcal Prot 20 g H.C. 40 g Lip. 37 g G. 9 g	April 29th	Cal 875 Kcal Prot 19 g H.C. 32 g Lip. 45 g G. 10 g	April 30th	Cal 728 Kcal Prot 14 g H.C. 42 g Lip. 41 g G. 11 g	May 1st	May 2nd			

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**Arturo Soria**  
Brains International School  
C/ C. María Lombligo, 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

# APRIL / 2025

## 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	<b>March 31st</b>	<b>April 1st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Haricot beans with chorizo</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Hard boiled egg with grated cheese and bechamel sauce</li> <li>» Lettuce and bean sprouts</li> <li>» Carrot with dill</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 2nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tricolor vegetable (broccoli, carrot, cauliflower)</li> <li>» Hake "meatballs" with tomato and oregano sauce</li> <li>» Hake "meatballs in sauce</li> <li>» Baked potato</li> <li>» Lettuce, apple and onion salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional spanish 'cocido' soup</li> <li>» Chickpeas, chicken, carrots, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>April 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Boiled rice with tomato and basil</li> <li>» Roast chicken provençal</li> <li>» Chicken in tomato and red pepper sauce</li> <li>» Baked sweet potato</li> <li>» Tuna salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>
2	<b>April 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Italian whole-wheat pasta</li> <li>» French omelette</li> <li>» Fried eggs</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Green beans</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 8th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentils stew</li> <li>» Oven-baked pork loin</li> <li>» Pork loin with demiglace sauce</li> <li>» Lettuce and red pepper</li> <li>» Sautéed red cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 9th</b> <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable paella</li> <li>» John Dory on a bed of ratatouille with teriyaki sauce</li> <li>» Sautéed broccoli</li> <li>» Mixed sa</li> </ul>	<b>April 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chickpea stew</li> <li>» Chicken chasseur</li> <li>» Garlic chicken</li> <li>» Letuce and beetroot</li> <li>» Potato and pumpkin</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>April 11th</b> <b>HOLIDAY</b>
3	<b>April 14th</b> <b>HOLIDAY</b>	<b>April 15th</b> <b>HOLIDAY</b>	<b>April 16th</b> <b>HOLIDAY</b>	<b>April 17th</b> <b>HOLIDAY</b>	<b>April 18th</b> <b>HOLIDAY</b>
4	<b>April 21st</b> <b>HOLIDAY</b>	<b>April 22nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with chickend and vegetables</li> <li>» Baked salmon</li> <li>» Salmon with mustard sauce</li> <li>» Sweetcorn salad</li> <li>» Baked courgette</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 23rd</b> <u>BOOK DAY</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Soup of the Goddess Ma'at</li> <li>» Apollo and Artemis' Breaded Delight</li> <li>» Ymir's Sautéed Vegetables</li> <li>» Quetzalcóatl Salad</li> <li>» Fruit/Yogurt of the Goddess Amaterasu</li> </ul>	<b>April 24th</b> <u>INTERNATIONAL HOT DOG DAY</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of vegetable soup</li> <li>» Hot dog</li> <li>» Potato wedges</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 25th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alphabet soup with chickpeas</li> <li>» Breaded turkey and cheese</li> <li>» Illustrated salad</li> <li>» Othello-style sautéed vegetables</li> <li>» Spanish custard</li> </ul>
5	<b>April 28th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta spirals with a carbonara sauce</li> <li>» Hake fillet with tomato</li> <li>» Cajun-style baked hake</li> <li>» Lettuce and cucumber</li> <li>» Peas</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 29th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Red-kidney beans stew</li> <li>» Fried eggs, potatoes and mushrooms</li> <li>» Scrambled eggs with ham and cheese</li> <li>» Tomato, sweetcorn and olive salad</li> <li>» Baked tomato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>April 30th</b> <u>STOP FOOD WASTE</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Creamed parmentier potatoes with roasted carrots and courgettes</li> <li>» Pulled pork panini</li> <li>» Green salad</li> <li>» Vegetables with pesto sauce</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>May 1st</b>	<b>May 2nd</b>

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

# APRIL / 2025

## 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 31st	April 1st » Oven-baked oily fish » Potato and mixed vegetable pancakes	April 2nd » Oven-baked chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	April 3rd » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw	April 4th » Pork loin with herbs » Steamed broccoli
2	April 7th » Oven-baked chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	April 8th » Grilled marinated fish fillet » Sautéed mushrooms with ham	April 9th » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	April 10th » Salmon marinated with vanilla » Basmati rice and apple salad	April 11th <b>HOLIDAY</b>
3	April 14th <b>HOLIDAY</b>	April 15th <b>HOLIDAY</b>	April 16th <b>HOLIDAY</b>	April 17th <b>HOLIDAY</b>	April 18th <b>HOLIDAY</b>
4	April 21st <b>HOLIDAY</b>	April 22nd » Chicken, courgette and aubergine brochettes » Endives with cream cheese	April 23rd » Oven-baked oily fish » Vegetables baked in foil	April 24th » Vegetable omelette » Cauliflower with béchamel sauce	April 25th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad
5	April 28th » Chicken and vegetable "fajitas" » Beetroot and yoghurt salad	April 29th » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	April 30th » Salmon marinated with vanilla » Basmati rice and apple salad	May 1st	May 2nd

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