

## Los pimientos

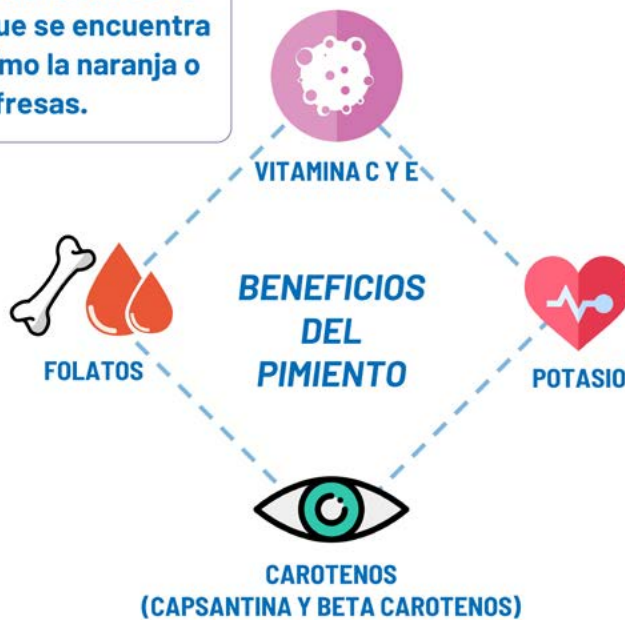
El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea que recibe su mismo nombre. Pertenece a la familia de las Solanáceas y, en concreto, al género Capsicum. De esta familia, pocas son comestibles entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena.



**¿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





# MENÚ Mensual

# ABRIL / 2025

## PURÉS / PURES

- » 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 Week	LUNES MONDAY	Información nutricional Nutritional information	MARTES TUESDAY	Información nutricional Nutritional information	MIÉRCOLES WEDNESDAY	Información nutricional Nutritional information	JUEVES THURSDAY	Información nutricional Nutritional information	VIERNES FRIDAY	Información nutricional Nutritional information			
1	31 de marzo		1 de abril	Cal 165 Kcal Prot 8,02 g H.C. 23,45 g Lip. 0,63 g G. 4,36 g	2 de abril	Cal 169 Kcal Prot 8,88 g H.C. 23,45 g Lip. 0,78 g G. 4,51 g	3 de abril	Cal 138 Kcal Prot 3,18 g H.C. 23,45 g Lip. 0,28 g G. 3,51 g	4 de abril	Cal 164 Kcal Prot 9,16 g H.C. 23,45 g Lip. 0,37 g G. 3,76 g			
2	7 de abril	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	8 de abril	Cal 165 Kcal Prot 8,02 g H.C. 23,45 g Lip. 0,63 g G. 4,36 g	9 de abril	Cal 169 Kcal Prot 8,88 g H.C. 23,45 g Lip. 0,78 g G. 4,51 g	10 de abril	Cal 138 Kcal Prot 3,18 g H.C. 23,45 g Lip. 0,28 g G. 3,51 g	11 de abril <b>FESTIVO HOLIDAY</b>				
3	14 de abril	15 de abril			16 de abril			17 de abril			18 de abril		
<b>FESTIVO HOLIDAY</b>													
4	21 de abril	22 de abril			23 de abril	24 de abril	25 de abril	26 de abril					
<b>FESTIVO HOLIDAY</b>													
5	28 de abril	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	29 de abril	Cal 165 Kcal Prot 8,02 g H.C. 23,45 g Lip. 0,63 g G. 4,36 g	30 de abril	Cal 169 Kcal Prot 8,88 g H.C. 23,45 g Lip. 0,78 g G. 4,51 g	1 de mayo			2 de mayo			
<b>FESTIVO HOLIDAY</b>													

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Conde Orgaz  
Brains International School  
Calle Frascuelo, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55



# MENÚ Mensual

# ABRIL / 2025

## MENÚ BASAL

- » 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 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	2 de abril	Cal 322 Kcal Prot 13,04 g H.C. 42,35 g Lip. 1,53 g G. 10,71 g	3 de abril	Cal 418 Kcal Prot 22,08 g H.C. 48,58 g Lip. 1,20 g G. 13,08 g	4 de abril	Cal 303 Kcal Prot 10,12 g H.C. 51,04 g Lip. 0,59 g G. 6,17 g			
2	7 de abril	Cal 419 Kcal Prot 16,22 g H.C. 53,31 g Lip. 2,20 g G. 15,25 g	8 de abril	Cal 321 Kcal Prot 16,67 g H.C. 37,90 g Lip. 2,51 g G. 10,88 g	9 de abril	Cal 297 Kcal Prot 6,01 g H.C. 47,79 g Lip. 0,76 g G. 7,32 g	10 de abril	Cal 426 Kcal Prot 27,92 g H.C. 43,96 g Lip. 0,90 g G. 13,50 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>													
4	21 de abril	22 de abril			23 de abril	24 de abril	25 de abril	26 de abril					
<b>FESTIVO</b>													
5	28 de abril	Cal 361 Kcal Prot 10,38 g H.C. 53,32 g Lip. 1,68 g G. 10,14 g	29 de abril	Cal 373 Kcal Prot 12,47 g H.C. 47,81 g Lip. 1,98 g G. 14,17 g	30 de abril	Cal 351 Kcal Prot 23,45 g H.C. 38,83 g Lip. 2,14 g G. 11,23 g	1 de mayo	2 de mayo					
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales con tomate y queso</li> <li>» Merluza en salsa</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> </ul>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella de verduras</li> <li>» Tortilla francesa con queso</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>													
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de zanahoria y puerro</li> <li>» Jamoncitos de pollo asado</li> <li>» Patata panadera</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>													

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Conde Orgaz  
Brains International School  
Calle Frascuelo, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55



### The peppers

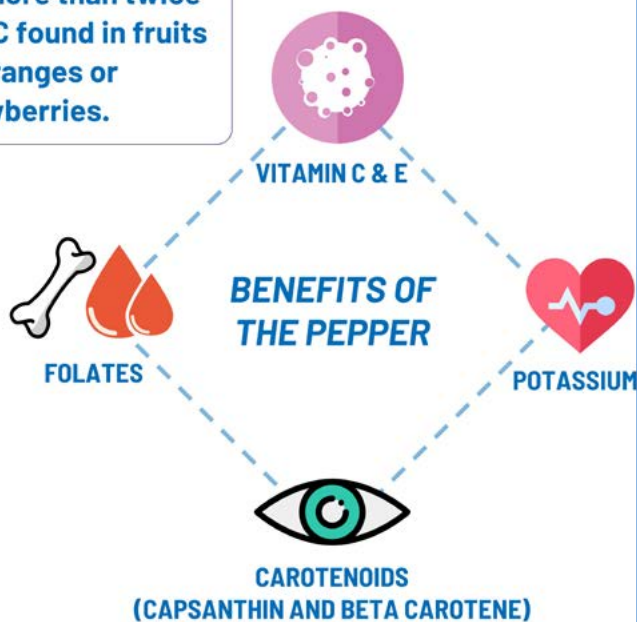
The pepper is the hollow fruit of a herbaceous plant that receives its same name. It belongs to the Solanaceae family and, specifically, to the Capsicum genus. Of this family, few are edible among them are the pepper, tomato and eggplant.



**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





# MONTHLY Menu

# APRIL / 2025 MENU

## Food will be adapted to the needs of the students.

- » 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 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	April 2nd	Cal 322 Kcal Prot 13,04 g H.C. 42,35 g Lip. 1,53 g G. 10,71 g	April 3rd	Cal 418 Kcal Prot 22,08 g H.C. 48,58 g Lip. 1,20 g G. 13,08 g	April 4th	Cal 303 Kcal Prot 10,12 g H.C. 51,04 g Lip. 0,59 g G. 6,17 g	
2	April 7th	Cal 419 Kcal Prot 16,22 g H.C. 53,31 g Lip. 2,20 g G. 15,25 g	April 8th	Cal 321 Kcal Prot 16,67 g H.C. 37,90 g Lip. 2,51 g G. 10,88 g	April 9th	Cal 297 Kcal Prot 6,01 g H.C. 47,79 g Lip. 0,76 g G. 7,32 g	April 10th	Cal 426 Kcal Prot 27,92 g H.C. 43,96 g Lip. 0,90 g G. 13,50 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		April 23rd		April 24th		April 25th			
<b>HOLIDAY</b>											
5	April 28th	Cal 361 Kcal Prot 10,38 g H.C. 53,32 g Lip. 1,68 g G. 10,14 g	April 29th	Cal 373 Kcal Prot 12,47 g H.C. 47,81 g Lip. 1,98 g G. 14,17 g	April 30th	Cal 351 Kcal Prot 23,45 g H.C. 38,83 g Lip. 2,14 g G. 11,23 g	May 1st	May 2nd			
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta with tomato sauce and cheese</li> <li>» Hake with vegetables in sauce</li> <li>» Salad</li> <li>» Yoghurt and bread</li> <li>» ECO Lentils stew with vegetables</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Stewed potatoes with vegetables</li> <li>» Hake with vegetables and tomato sauce</li> <li>» Sauteed baby carrot</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Stew soup</li> <li>» Madrid ECO stew</li> <li>» Cabbage, potatoes and carrot</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Rice in tomato sauce</li> <li>» Hake in green sauce</li> <li>» Sauteed greenpeas</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Macaroni with tomato sauce</li> <li>» French omelette with turkey</li> <li>» Salad</li> <li>» Yoghurt and bread</li> <li>» Pumpkin cream</li> <li>» Grilled burger meat</li> <li>» Baked potatoes</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Vegetable Paella</li> <li>» Baked hake</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Chickpea stew with vegetables and egg</li> <li>» Roasted chicken</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Rice with chicken</li> <li>» Baked hake</li> <li>» Sauteed zucchini</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Star soup</li> <li>» Lean pork stew with vegetables</li> <li>» Sauteed vegetables</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» Vegetable cream</li> <li>» Meatballs stewed with vegetables</li> <li>» Potatoes</li> <li>» Fruit and bread</li> <li>» ECO Lentils stew with vegetables</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>											

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Conde Orgaz  
Brains International School  
Calle Frascuelo, 2,  
28043 Madrid  
Tlf.: 913 88 93 55