

## HELADOS CASEROS Y NUTRITIVOS

### CÓMO PREPARARLOS DE MANERA SENCILLA

- POSIBILIDADES:**
1. CORTAR LA FRUTA  
CONGELAR  
TRITURAR
  2. TRITURAR  
CONGELAR  
REMOVIENDO



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



# MENÚ Mensual

## JUNIO / 2024 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	<b>3 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas con verdura (cebolla y pimiento)</li> <li>» Tortilla de patatas</li> <li>» Tomate asado con hierbas</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 974 Kcal Prot 17 g H.C. 29 g Lip. 51 g G. 9 g	<b>4 de junio</b> <u>RECETA FISH REVOLUTION</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz tres delicias (con guisantes, maíz y zanahoria)</li> <li>» Salmón sobre guiso de verduras atomatadas y aceite de perejil</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 1181 Kcal Prot 19 g H.C. 34 g Lip. 45 g G. 7 g	<b>5 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Judías verdes a la italiana</li> <li>» Albóndigas en salsa</li> <li>» Patatas dado</li> <li>» Lechuga y zanahoria rallada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 993 Kcal Prot 15 g H.C. 28 g Lip. 54 g G. 16 g	<b>6 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada campera</li> <li>» Filete de abadejo en salsa</li> <li>» Calabacín al horno</li> <li>» Lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>» Yogur</li> </ul>	Cal 864 Kcal Prot 23 g H.C. 30 g Lip. 45 g G. 9 g	<b>7 de junio</b> <u>FLAVOURS OF THE WORLD</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tallarines al estilo de camboya</li> <li>» Pollo amok camboyano</li> <li>» Verduras salteadas</li> <li>» Pepino agri dulce al estilo camboyano</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 709 Kcal Prot 22 g H.C. 45 g Lip. 30 g G. 9 g
2	<b>10 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Albóndigas de merluza en salsa</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Ensalada con brotes de judía</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 1014 Kcal Prot 13 g H.C. 45 g Lip. 40 g G. 6 g	<b>11 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Panache de guisantes, zanahoria y judía verde</li> <li>» Lomo adobado a la plancha</li> <li>» Puré de patatas</li> <li>» Ensalada de pasta</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 792 Kcal Prot 25 g H.C. 35 g Lip. 37 g G. 9 g	<b>12 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 618 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 30 g G. 7 g	<b>13 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de puerro, cebolla y patata</li> <li>» Pollo al ajillo</li> <li>» Cous cous con verdura, tomate y maíz</li> <li>» Yogur</li> </ul>	Cal 1088 Kcal Prot 28 g H.C. 20 g Lip. 51 g G. 14 g	<b>14 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas con chorizo</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Brócoli</li> <li>» Lechuga, maíz y col lombarda</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 913 Kcal Prot 19 g H.C. 28 g Lip. 48 g G. 11 g
3	<b>17 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Verdura tricolor (brócoli, judía verde y zanahoria)</li> <li>» Pollo asado al estilo cajún</li> <li>» Patata asada</li> <li>» Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 1016 Kcal Prot 27 g H.C. 20 g Lip. 51 g G. 12 g	<b>18 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas con chorizo</li> <li>» Caballa con ajitos en salsa de tomate</li> <li>» Gazpacho</li> <li>» Lechuga y judía brote</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 1030 Kcal Prot 19 g H.C. 35 g Lip. 45 g G. 9 g	<b>19 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de pasta</li> <li>» Revuelto de huevo con calabacín, morcilla y cebolla caramelizada</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	Cal 1262 Kcal Prot 11 g H.C. 30 g Lip. 57 g G. 11 g	<b>20 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pizza margarita</li> <li>» Lomo de Sajonia</li> <li>» Lechuga y tomate</li> <li>» Yogurt</li> </ul>	Cal 1117 Kcal Prot 17 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 15 g	<b>21 de junio</b> <u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Albóndigas con tomate</li> <li>» Salsa de tomate</li> <li>» Helado</li> </ul>	Cal 701 Kcal Prot 18 g H.C. 40 g Lip. 41 g G. 16 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/ de la Salvia, 48, 28109  
Alcobendas, Madrid  
Tlf.: 916 50 43 00



# MENÚ Mensual

## JUNIO / 2024

### 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>3 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas con verdura (cebolla y pimiento)</li> <li>» Tortilla de patatas</li> <li>» Huevos con salsa de mahonesa, tomate y atún</li> <li>» Tomate asado con hierbas</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>4 de junio</b> <p><u>RECETA FISH REVOLUTION</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz tres delicias (con guisantes, maíz y zanahoria)</li> <li>» Salmón sobre guiso de verduras atomatadas y aceite de perejil</li> <li>» Salmón a la mostaza</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Ensalada de lechuga, tomate y remolacha</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>5 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Judías verdes a la italiana</li> <li>» Albóndigas en salsa</li> <li>» Albóndigas con zanahorias y guisantes</li> <li>» Patatas dado</li> <li>» Lechuga y zanahoria rallada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>6 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada campera</li> <li>» Filete de abadejo en salsa</li> <li>» Abadejo en adobo de curry</li> <li>» Calabacín al horno</li> <li>» Lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>7 de junio</b> <p><u>FLAVOURS OF THE WORLD</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tallarines al estilo de camboya</li> <li>» Pollo amok camboyano</li> <li>» Verduras salteadas</li> <li>» Pepino agridulce al estilo camboyano</li> <li>» Fruta</li> </ul>
2	<b>10 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Albóndigas de merluza en salsa</li> <li>» Albóndigas de merluza con caponata de verduras</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Ensalada con brotes de judía</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>11 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Panache de guisantes, zanahoria y judía verde</li> <li>» Lomo adobado a la plancha</li> <li>» Lomo de cerdo marinado</li> <li>» Puré de patatas</li> <li>» Ensalada de pasta</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>12 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>13 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de puerro, cebolla y patata</li> <li>» Pollo al ajillo</li> <li>» Pollo al horno con salsa griega</li> <li>» Cous cous con verdura</li> <li>» Tomate y maíz</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>14 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas con chorizo</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Quiche de puerro y huevo lorraine</li> <li>» Brócoli</li> <li>» Lechuga, maíz y col lombarda</li> <li>» Fruta</li> </ul>
3	<b>17 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Verdura tricolor (brócoli, judía verde y zanahoria)</li> <li>» Pollo asado al estilo cajún</li> <li>» Alitas de pollo asadas a la barbacoa</li> <li>» Patata asada</li> <li>» Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>18 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas con chorizo</li> <li>» Caballa con ajitos en salsa de tomate</li> <li>» Caballa marinada en soja y naranja</li> <li>» Gazpacho</li> <li>» Lechuga y judía brote</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>19 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de pasta</li> <li>» Revuelto de huevo con calabacín, morcilla y cebolla caramelizada</li> <li>» Tortilla de patatas y pimientos</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>20 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pizza margarita</li> <li>» Lomo de Sajonia</li> <li>» Lechuga y tomate</li> <li>» Yogurt</li> </ul>	<b>21 de junio</b> <p><u>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Albóndigas con tomate</li> <li>» Salsa de tomate</li> <li>» Helado</li> </ul>

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

## JUNIO / 2024

### 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>3 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Escalopines de cerdo Marsala con setas</li> <li>» Puré de boniato asado</li> </ul>	<b>4 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pechuga de pavo a la plancha con setas, trigueros y bimi salteados</li> <li>» Ensalada de hinojo, manzana y queso de cabra</li> </ul>	<b>5 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espinacas a la crema con huevos escalfados</li> <li>» Ensalada de atún y encurtidos</li> </ul>	<b>6 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras</li> <li>» Ensalada verde</li> </ul>	<b>7 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lasaña de calabacín y merluza</li> <li>» Verduras al vapor</li> </ul>
2	<b>10 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Salchichas de pollo caseras</li> <li>» Crema de calabacín y queso brie</li> </ul>	<b>11 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lasaña de calabacín y merluza</li> <li>» Verduras al vapor</li> </ul>	<b>12 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Seitán con salsa de tomate y cherrys asados</li> <li>» Puré de patata</li> </ul>	<b>13 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Wok de langostinos y brócoli</li> <li>» Ensalada de pollo y maíz</li> </ul>	<b>14 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Saams de carne picada</li> <li>» Tomates asados</li> </ul>
3	<b>17 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Quesadillas con carne picada</li> <li>» Pipirrana de pimientos tres colores</li> </ul>	<b>18 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cerdo asado con verduras</li> <li>» Ensalada de arroz integral</li> </ul>	<b>19 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Albóndigas de bacalao con tomate</li> <li>» Ensalada de canónigos y patata cocida</li> </ul>	<b>20 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Huevos rellenos de sardinillas</li> <li>» Ensalada de zanahoria fresca rallada</li> </ul>	<b>21 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Escalopines de cerdo Marsala con setas</li> <li>» Puré de boniato asado</li> </ul>

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



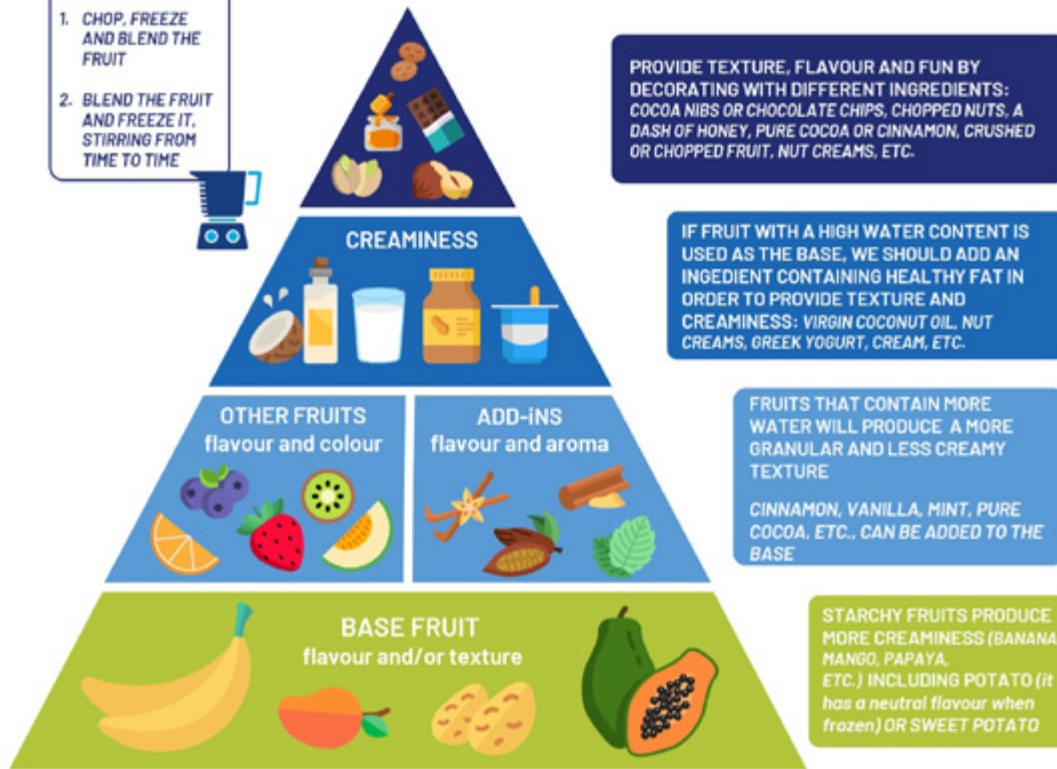
### NUTRITIOUS HOMEMADE ICE CREAM

#### A SIMPLE WAY TO PREPARE IT



**POSSIBLE OPTIONS:**

1. CHOP, FREEZE AND BLEND THE FRUIT
2. BLEND THE FRUIT AND FREEZE IT, STIRRING FROM TIME TO TIME



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

## JUNE / 2024 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	<b>June 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentils with vegetables (onion and pepper)</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Roasted tomato with herbs</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 974 Kcal Prot 17 g H.C. 29 g Lip. 51 g G. 9 g	<b>June 4th</b> <i>FISH REVOLUTION RECIPE</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chinese rice (carrots, sweetcorn and peas)</li> <li>» Salmon on a bed of tomato-infused</li> <li>» Vegetables and parsley oil</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Lettuce, tomato and beetroot salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1181 Kcal Prot 19 g H.C. 34 g Lip. 45 g G. 7 g	<b>June 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Italian-style green beans</li> <li>» Meatballs with sauce</li> <li>» Diced potatoes</li> <li>» Lettuce and shredded carrot</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 993 Kcal Prot 15 g H.C. 28 g Lip. 54 g G. 16 g	<b>June 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Country salad</li> <li>» Fillet of haddock in sauce</li> <li>» Baked courgette</li> <li>» Lettuce, sweetcorn and carrots</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 864 Kcal Prot 23 g H.C. 30 g Lip. 45 g G. 9 g	<b>June 7th</b> <i>FLAVOURS OF THE WORLD'S DAY</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cambodian-style noodles</li> <li>» Cambodian amok chicken</li> <li>» Sautéed vegetables</li> <li>» Cambodian-style sweet and sour cucumber</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 709 Kcal Prot 22 g H.C. 45 g Lip. 30 g G. 9 g
2	<b>June 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with tomato sauce</li> <li>» Hake fishballs in sauce</li> <li>» Roast pumpkin</li> <li>» Bean sprout salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1014 Kcal Prot 13 g H.C. 45 g Lip. 40 g G. 6 g	<b>June 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Panache of peas, carrots and green beans</li> <li>» Grilled marinated pork loin</li> <li>» Mashed potatoes</li> <li>» Pasta salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 792 Kcal Prot 25 g H.C. 35 g Lip. 37 g G. 9 g	<b>June 12th</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>» Fruit</li> </ul>	Cal 618 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 30 g G. 7 g	<b>June 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of leek, onion and potato soup</li> <li>» Garlic chicken</li> <li>» Couscous with vegetables</li> <li>» Tomato and sweetcorn</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 1088 Kcal Prot 28 g H.C. 20 g Lip. 51 g G. 14 g	<b>June 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Haricot beans with chorizo</li> <li>» French omelette</li> <li>» Broccoli</li> <li>» Lettuce, sweetcorn and red cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 913 Kcal Prot 19 g H.C. 28 g Lip. 48 g G. 11 g
3	<b>June 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tricolor vegetables</li> <li>» Cajun roast chicken</li> <li>» Baked potato</li> <li>» Green salad with lettuce, cucumber and olives</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1016 Kcal Prot 27 g H.C. 20 g Lip. 51 g G. 12 g	<b>June 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil stew with chorizo</li> <li>» Mackerel with garlic in tomato sauce</li> <li>» Gazpacho (chilled tomato, cucumber and garlic soup)</li> <li>» Lettuce and bean sprouts</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1030 Kcal Prot 19 g H.C. 35 g Lip. 45 g G. 9 g	<b>June 19th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta salad</li> <li>» Scrambled eggs with courgettes, black pudding and caramelised onion</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Roasted pumpkin</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1262 Kcal Prot 11 g H.C. 30 g Lip. 57 g G. 11 g	<b>June 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pizza margarita</li> <li>» Pork loin</li> <li>» Lettuce and tomato</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 1117 Kcal Prot 17 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 15 g	<b>June 21st</b> <i>ESPECIAL END-OF-YEAR MENU</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Risotto-style rice</li> <li>» Meatballs in tomato sauce</li> <li>» Tomato sauce</li> <li>» Ice cream</li> </ul>	Cal 701 Kcal Prot 18 g H.C. 40 g Lip. 41 g G. 16 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

## JUNE / 2024 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>June 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentils with vegetables (onion and pepper)</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Eggs with a tomato and tuna mayonnaise sauce</li> <li>» Roasted tomato with herbs</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 4th</b> <u>FISH REVOLUTION RECIPE</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chinese rice (carrots, sweetcorn and peas)</li> <li>» Salmon on a bed of tomato-infused vegetables and parsley oil</li> <li>» Salmon in a mustard sauce</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Lettuce, tomato and beetroot salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Italian-style green beans</li> <li>» Meatballs with sauce</li> <li>» Meatballs with carrots and peas</li> <li>» Diced potatoes</li> <li>» Lettuce and grated carrot</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Country salad</li> <li>» Fillet of haddock in sauce</li> <li>» Curried haddock</li> <li>» Baked courgette</li> <li>» Lettuce, sweetcorn and carrots</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>June 7th</b> <u>FLAVOURS OF THE WORLD'S DAY</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cambodian-style noodles</li> <li>» Cambodian amok chicken</li> <li>» Sautéed vegetables</li> <li>» Cambodian-style sweet and sour cucumber</li> <li>» Fruit</li> </ul>
2	<b>June 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with tomato sauce</li> <li>» Hake fishballs in sauce</li> <li>» Hake fishballs with vegetable caponata</li> <li>» Roasted pumpkin</li> <li>» Bean sprout salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Panache of peas, carrots and green beans</li> <li>» Grilled marinated pork loin</li> <li>» Marinated pork loin</li> <li>» Mashed potatoes</li> <li>» Pasta salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 12th</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>» Fruit</li> </ul>	<b>June 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of leek, onion and potato soup</li> <li>» Garlic chicken</li> <li>» Roast chicken in greek sauce</li> <li>» Couscous with vegetables</li> <li>» Tomato and sweetcorn</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>June 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Haricot beans with chorizo</li> <li>» French omelette</li> <li>» Egg and leek quiche lorraine</li> <li>» Broccoli</li> <li>» Lettuce, sweetcorn and red cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>
3	<b>June 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tricolor vegetables</li> <li>» Cajun roast chicken</li> <li>» Roast chicken wings with barbecue sauce</li> <li>» Baked potato</li> <li>» Green salad with lettuce, cucumber and olives</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Risotto-style rice</li> <li>» Mackerel with garlic in tomato sauce</li> <li>» Mackerel marinated in soy sauce and orange</li> <li>» Gazpacho (chilled tomato, cucumber and garlic soup)</li> <li>» Lettuce and bean sprouts</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 19th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta salad</li> <li>» Scrambled eggs with courgettes, black pudding and caramelised onion potato and pepper omelette</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Roasted pumpkin</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>June 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pizza margarita</li> <li>» Pork loin</li> <li>» Lettuce and tomato</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>June 21st</b> <u>ESPECIAL END-OF-YEAR MENU</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Risotto-style rice</li> <li>» Meatballs in tomato sauce</li> <li>» Tomato sauce</li> <li>» Ice cream</li> </ul>

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

## JUNE / 2024 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	<b>June 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pork escalopes in Marsala sauce with wild mushrooms</li> <li>» Mashed baked sweet potato</li> </ul>	<b>June 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Grilled turkey breast with sautéed wild mushrooms, asparagus and purple sprouting broccoli</li> <li>» Fennel, apple and goat's cheese salad</li> </ul>	<b>June 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Creamed spinach with poached eggs</li> <li>» Tuna and pickle salad</li> </ul>	<b>June 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks</li> <li>» Green salad</li> </ul>	<b>June 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Courgette and hake lasagne</li> <li>» Steamed vegetables</li> </ul>
2	<b>June 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Homemade chicken sausages</li> <li>» Cream of courgette and brie soup</li> </ul>	<b>June 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Courgette and hake lasagne</li> <li>» Steamed vegetables</li> </ul>	<b>June 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Seitan with a tomato sauce and roasted cherry tomatoes</li> <li>» Mashed potato</li> </ul>	<b>June 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Prawn and broccoli wok</li> <li>» Chicken and sweetcorn salad</li> </ul>	<b>June 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Minced meat saams</li> <li>» Roasted tomatoes</li> </ul>
3	<b>June 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Minced meat "quesadillas"</li> <li>» "Pipirrana" three-coloured pepper salad</li> </ul>	<b>June 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roast pork with vegetables</li> <li>» Wholegrain rice salad</li> </ul>	<b>June 19th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cod "meatballs" with tomato</li> <li>» Lamb's lettuce and boiled potato salad</li> </ul>	<b>June 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Eggs stuffed with small sardines</li> <li>» Freshly grated carrot salad</li> </ul>	<b>June 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pork escalopes in Marsala sauce with wild mushrooms</li> <li>» Mashed baked sweet potato</li> </ul>

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