

### HELADOS CASEROS Y NUTRITIVOS

#### CÓMO PREPARARLOS DE MANERA SENCILLA



POSIBILIDADES:

1. CORTAR LA FRUTA  
CONGELAR  
TRITURAR
2. TRITURAR  
CONGELAR  
REMOVIENDO



APORTA TEXTURAS, SABOR Y DIVERSIÓN DECORANDO CON INGREDIENTES DIFERENTES: NIBS DE CACAO O TROCITOS DE CHOCOLATE, FRUTOS SECOS PICADOS, UNA PIZCA DE MIEL, CACAO PURO O CANELA, FRUTA TRITURADA O PICADA, CREMA DE FRUTOS SECOS,....

SI DE BASE SE UTILIZA UNA FRUTA CON MUCHO AGUA, CONVIENE AÑADIR UN INGREDIENTE QUE APORTE GRASAS SALUDABLES PARA APORTAR TEXTURA Y CREMOSIDAD: ACEITE DE COCO VIRGEN, CREMA DE FRUTOS SECOS, YOGUR GRIEGO, NATA...

LAS QUE CONTIENEN MÁS AGUA APORTARÁN TEXTURAS MÁS GRANIZADAS Y MENOS CREMOSAS

SE PUEDE AÑADIR A LA BASE CANELA, VAINILLA, MENTA, CACAO PURO...

LAS ALMIDONADAS APORTAN MÁS CREMOSIDAD (PLÁTANO, MANGO, PAPAYA...) INCLUSO LA PATATA (su sabor congelado es neutro) O BONIATO

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

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

## JUNIO / 2024 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	<b>3 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	<b>4 de junio</b> » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	<b>5 de junio</b> » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	<b>6 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	<b>7 de junio</b> » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g
2	<b>10 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	<b>11 de junio</b> » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	<b>12 de junio</b> » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	<b>13 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	<b>14 de junio</b> » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g
3	<b>17 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico y pan » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 177 Kcal Prot 5,33 g H.C. 27,57 g Lip. 1,17 g G. 5,11 g	<b>18 de junio</b> » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 197 Kcal Prot 8,37 g H.C. 30,66 g Lip. 0,63 g G. 4,41 g	<b>19 de junio</b> » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 201 Kcal Prot 9,24 g H.C. 30,66 g Lip. 0,78 g G. 4,56 g	<b>20 de junio</b> » Puré de verduras con pescado » Fruta y pan » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 170 Kcal Prot 3,53 g H.C. 30,66 g Lip. 0,28 g G. 3,57 g	<b>21 de junio</b> » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 197 Kcal Prot 9,51 g H.C. 30,66 g Lip. 0,37 g G. 3,81 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



# MENÚ Mensual

## JUNIO / 2024

### 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	<b>3 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas eco con verduras</li> <li>» Tortilla de patata</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> </ul>	Cal 446 Kcal Prot 20,10 g H.C. 52,28 g Lip. 1,37 g G. 16,79 g	<b>4 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Merluza al horno</li> <li>» Verduras salteadas</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 301 Kcal Prot 6,40 g H.C. 57,77 g Lip. 0,02 g G. 4,79 g	<b>5 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabacín</li> <li>» Albóndigas de carne guisadas</li> <li>» Patata cuadrado</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 425 Kcal Prot 12,84 g H.C. 47,81 g Lip. 4,11 g G. 19,49 g	<b>6 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Patatas guisadas con verduras</li> <li>» Filete de pollo a la plancha</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 308 Kcal Prot 15,25 g H.C. 36,06 g Lip. 0,78 g G. 9,50 g	<b>7 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones salteados con pavo</li> <li>» Merluza en salsa</li> <li>» Verduritas</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 307 Kcal Prot 8,64 g H.C. 53,15 g Lip. 0,43 g G. 5,87 g
2	<b>10 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Albóndigas de pescado en salsa</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> </ul>	Cal 433 Kcal Prot 17,54 g H.C. 65,23 g Lip. 1,52 g G. 10,13 g	<b>11 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de zanahoria</li> <li>» Pavo en salsa</li> <li>» Patata cuadrado</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 350 Kcal Prot 19,40 g H.C. 42,85 g Lip. 0,44 g G. 10,55 g	<b>12 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Complemento eco de cocido con pollo y ternera</li> <li>» Repollo, patata y zanahoria</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 520 Kcal Prot 25,60 g H.C. 60,00 g Lip. 1,96 g G. 18,41 g	<b>13 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones gratinados con queso</li> <li>» Pollo a la jardinera</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 304 Kcal Prot 8,94 g H.C. 55,94 g Lip. 0,13 g G. 4,97 g	<b>14 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas eco con verduras</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 367 Kcal Prot 16,59 g H.C. 44,67 g Lip. 0,32 g G. 12,84 g
3	<b>17 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras</li> <li>» Jamoncitos de pollo asado</li> <li>» Patata al horno</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> </ul>	Cal 383 Kcal Prot 25,72 g H.C. 41,61 g Lip. 2,12 g G. 12,17 g	<b>18 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella de Verduras</li> <li>» Merluza con tomate</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 399 Kcal Prot 6,73 g H.C. 58,68 g Lip. 0,18 g G. 7,01 g	<b>19 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales boloñesa</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Calabacín salteado</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 398 Kcal Prot 17,34 g H.C. 53,82 g Lip. 0,98 g G. 13,53 g	<b>20 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas eco con verduras</li> <li>» Merluza asada</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 340 Kcal Prot 13,36 g H.C. 49,78 g Lip. 0,08 g G. 7,96 g	<b>21 de junio</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabacín</li> <li>» Hamburguesa de ternera a la plancha</li> <li>» Patata cuadrado</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	Cal 361 Kcal Prot 16,66 g H.C. 42,18 g Lip. 1,98 g G. 13,40 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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

### 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



PROVIDE TEXTURE, FLAVOUR AND FUN BY DECORATING WITH DIFFERENT INGREDIENTS: COCOA NIBS OR CHOCOLATE CHIPS, CHOPPED NUTS, A DASH OF HONEY, PURE COCOA OR CINNAMON, CRUSHED OR CHOPPED FRUIT, NUT CREAMS, ETC.

IF FRUIT WITH A HIGH WATER CONTENT IS USED AS THE BASE, WE SHOULD ADD AN INGREDIENT CONTAINING HEALTHY FAT IN ORDER TO PROVIDE TEXTURE AND CREAMINESS: VIRGIN COCONUT OIL, NUT CREAMS, GREEK YOGURT, CREAM, ETC.

FRUITS THAT CONTAIN MORE WATER WILL PRODUCE A MORE GRANULAR AND LESS CREAMY TEXTURE  
CINNAMON, VANILLA, MINT, PURE COCOA, ETC., CAN BE ADDED TO THE BASE

STARCHY FRUITS PRODUCE MORE CREAMINESS (BANANA, MANGO, PAPAYA, ETC.) INCLUDING POTATO (it has a neutral flavour when frozen) OR SWEET POTATO

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

# JUNE / 2024

## 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	<b>June 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» ECO Lentils stew with vegetables</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Salad</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>	Cal 446 Kcal Prot 20,10 g H.C. 52,28 g Lip. 1,37 g G. 16,79 g	<b>June 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice in tomato sauce</li> <li>» Baked hake</li> <li>» Sautéed vegetables</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 301 Kcal Prot 6,40 g H.C. 57,77 g Lip. 0,02 g G. 4,79 g	<b>June 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Zucchini cream</li> <li>» Stewed meatballs with vegetables</li> <li>» Fried potatoes</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 425 Kcal Prot 12,84 g H.C. 47,81 g Lip. 4,11 g G. 19,49 g	<b>June 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Stewed potatoes with vegetables</li> <li>» Grilled chicken fillet</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 308 Kcal Prot 15,25 g H.C. 36,06 g Lip. 0,78 g G. 9,50 g	<b>June 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sautéed macaroni with turkey</li> <li>» Hake with vegetables in sauce</li> <li>» Sautéed vegetables</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 307 Kcal Prot 8,64 g H.C. 53,15 g Lip. 0,43 g G. 5,87 g
2	<b>June 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice in tomato sauce</li> <li>» Fish balls with vegetables in tomato sauce</li> <li>» Salad</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>	Cal 433 Kcal Prot 17,54 g H.C. 65,23 g Lip. 1,52 g G. 10,13 g	<b>June 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Carrot cream</li> <li>» Turkey with sauce</li> <li>» Fried potatoes</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 350 Kcal Prot 19,40 g H.C. 42,85 g Lip. 0,44 g G. 10,55 g	<b>June 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Stew soup</li> <li>» Madrid ECO stew</li> <li>» Cabbage, potatoes and carrot</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 520 Kcal Prot 25,60 g H.C. 60,00 g Lip. 1,96 g G. 18,41 g	<b>June 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macaroni with tomato sauce gratin with cheese</li> <li>» Chicken with vegetables</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 304 Kcal Prot 8,94 g H.C. 55,94 g Lip. 0,13 g G. 4,97 g	<b>June 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» ECO White bean stew with vegetables</li> <li>» French omelette</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 367 Kcal Prot 16,59 g H.C. 44,67 g Lip. 0,32 g G. 12,84 g
3	<b>June 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable cream</li> <li>» Roasted chicken Legs</li> <li>» Baked potatoes</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>	Cal 383 Kcal Prot 25,72 g H.C. 41,61 g Lip. 2,12 g G. 12,17 g	<b>June 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable Paella</li> <li>» Hake with tomato sauce</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 399 Kcal Prot 6,73 g H.C. 58,68 g Lip. 0,18 g G. 7,01 g	<b>June 19th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Bolognese Macaroni</li> <li>» French omelette</li> <li>» Sautéed zucchini</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 398 Kcal Prot 17,34 g H.C. 53,82 g Lip. 0,98 g G. 13,53 g	<b>June 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» ECO Lentils stew with vegetables</li> <li>» Baked hake</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 340 Kcal Prot 13,36 g H.C. 49,78 g Lip. 0,08 g G. 7,96 g	<b>June 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Zucchini cream</li> <li>» Grilled burger meat</li> <li>» Fried potatoes</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 361 Kcal Prot 16,66 g H.C. 42,18 g Lip. 1,98 g G. 13,40 g

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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