

## COMER EN FAMILIA

### ¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE APORTAR?



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

## OCTUBRE / 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	30 de septiembre		1 de octubre	Cal 922 Kcal Prot 20 g H.C. 43 g Lip. 36 g G. 7 g	2 de octubre	Cal 1144 Kcal Prot 9 g H.C. 38 g Lip. 48 g G. 9 g	3 de octubre	Cal 1019 Kcal Prot 16 g H.C. 33 g Lip. 49 g G. 12 g	4 de octubre	Cal 808 Kcal Prot 21 g H.C. 25 g Lip. 52 g G. 18 g
2	7 de octubre	Cal 1025 Kcal Prot 22 g H.C. 40 g Lip. 36 g G. 9 g	8 de octubre	Cal 942 Kcal Prot 18 g H.C. 28 g Lip. 51 g G. 11 g	9 de octubre	Cal 902 Kcal Prot 23 g H.C. 23 g Lip. 51 g G. 11 g	10 de octubre	Cal 860 Kcal Prot 16 g H.C. 53 g Lip. 27 g G. 6 g	11 de octubre	Cal 1064 Kcal Prot 12 g H.C. 45 g Lip. 42 g G. 10 g
3	14 de octubre <u>DÍA DE LA HISPANIDAD</u>	Cal 893 Kcal Prot 23 g H.C. 24 g Lip. 51 g G. 11 g	15 de octubre	Cal 871 Kcal Prot 20 g H.C. 43 g Lip. 34 g G. 7 g	16 de octubre	Cal 1065 Kcal Prot 18 g H.C. 30 g Lip. 48 g G. 15 g	17 de octubre	Cal 991 Kcal Prot 11 g H.C. 38 g Lip. 50 g G. 9 g	18 de octubre	Cal 957 Kcal Prot 24 g H.C. 24 g Lip. 51 g G. 10 g
4	21 de octubre	Cal 1074 Kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 44 g G. 7 g	22 de octubre <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u>	Cal 999 Kcal Prot 19g H.C. 38g Lip. 41g G. 9g	23 de octubre	Cal 618 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 30 g G. 7 g	24 de octubre	Cal 1320 Kcal Prot 27 g H.C. 28 g Lip. 44 g G. 10 g	25 de octubre	Cal 973 Kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 12 g
5	28 de octubre	Cal 951 Kcal Prot 14 g H.C. 50 g Lip. 35 g G. 6 g	29 de octubre	Cal 966 Kcal Prot 17 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 10 g	30 de octubre	Cal 1078 Kcal Prot 21 g H.C. 35 g Lip. 41 g G. 8 g	31 de octubre <u>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</u>	Cal 896 Kcal Prot 12 g H.C. 31 g Lip. 56 g G. 17 g	1 de noviembre	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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

## OCTUBRE / 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>30 de septiembre</b>	<b>1 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz tres delicias</li> <li>» Merluza al chilindrón</li> <li>» Merluza al limón</li> <li>» Verduras gratinadas</li> <li>» Lechuga y olivas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>2 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensalada de alubias</li> <li>» Croquetas artesanas de jamón</li> <li>» Miniempanadillas de atún</li> <li>» Zanahoria con eneldo</li> <li>» Lechuga y tomate</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>3 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones (integral) a la norma</li> <li>» Revuelto con verdura salteada</li> <li>» Tortilla de bacon</li> <li>» Boniato asado</li> <li>» Lechuga, tomate y pepino</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>4 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Brócoli gratinado</li> <li>» Brocheta de pollo al horno</li> <li>» Brocheta de pollo marinada con miel, soja y jengibre</li> <li>» Patata panadera con pimientos</li> <li>» Ensalada con brotes de judía y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>
2	<b>7 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espaguetis a la carbonara de coliflor</li> <li>» Abadejo en costra de patata crujiente</li> <li>» Abadejo a la portuguesa</li> <li>» Calabacín al horno</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>8 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas castellanas</li> <li>» Tortilla de patata</li> <li>» Huevos revueltos con longaniza</li> <li>» Judías verdes</li> <li>» Lechuga y pepino</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>9 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de puerros con picatostes</li> <li>» Filete de pollo en salsa</li> <li>» Pollo tandoori</li> <li>» Coliflor</li> <li>» Ensalada de lechuga, tomate, olivas y atún</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>10 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>11 de octubre</b> <i>DÍA DEL HUEVO</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Huevo frito con patatas</li> <li>» Pisto</li> <li>» Flan</li> </ul>
3	<b>14 de octubre</b> <i>DÍA DE LA HISPANIDAD</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella mixta</li> <li>» Enchilada mexicana</li> <li>» Ensalada latina</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>15 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabacín y queso</li> <li>» Lomo de cerdo al horno</li> <li>» Lomo cerdo asado con verduras</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Tomate y maíz</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>16 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas con verdura</li> <li>» Albóndigas de ternera en salsa española</li> <li>» Albóndigas de ternera en salsa de curry</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Lechuga y tomate</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>17 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lazos con chorizo</li> <li>» Tortilla de patata y jamón york</li> <li>» Huevos fritos</li> <li>» Pimientos rojos</li> <li>» Lechuga y pepino</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>18 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Guiso de patatas con chistorra</li> <li>» Salmón sobre lecho de espinacas</li> <li>» Salmón al horno con mojo de aceite de oliva y hierbas</li> <li>» Zanahoria en rodajas</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Fruta</li> </ul>
4	<b>21 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas guisadas</li> <li>» San jacob de pavo y queso al horno</li> <li>» Nuggets de pollo</li> <li>» Champiñones</li> <li>» Tomate y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>22 de octubre</b> <i>JORNADA FISH REVOLUTION</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Verdura tricolor (coliflor, judía verde, zanahoria)</li> <li>» Fish-pizza</li> <li>» Tomate asado</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>23 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verdura</li> <li>» Filete de aguja en salsa</li> <li>» Cerdo asado estilo thay</li> <li>» Patatas revolconas</li> <li>» Lechuga y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>24 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz a la jardinera con guisantes, zanahoria y judía verde</li> <li>» Pollo al horno con tomate y olivas</li> <li>» Pollo asado con piña</li> <li>» Berenjena al horno con miel</li> <li>» Ensalada verde</li> <li>» Yogurt</li> </ul>	<b>25 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fideuá con sofrito de verduras y legumbre</li> <li>» Tortilla de atún</li> <li>» Huevos con salsa aurora</li> <li>» Lechuga y tomate</li> <li>» Lombarda rehogada</li> <li>» Fruta</li> </ul>
5	<b>28 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz thai</li> <li>» Albóndigas en salsa</li> <li>» Albóndigas de merluza en salsa verde</li> <li>» Acelgas rehogadas</li> <li>» Lechuga, maíz y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>29 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas con chorizo</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla</li> <li>» Verduras al pesto</li> <li>» Ensalada de lechuga y manzana</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>30 de octubre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales (integral) napolitana con aceitunas negras</li> <li>» Filete de pollo empanado</li> <li>» Pollo al limón</li> <li>» Pisto</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>31 de octubre</b> <i>MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabaza y boniato</li> <li>» Hamburguesa mixta monstruosa con tomate y queso</li> <li>» Hamburguesa con cebolla caramelizada</li> <li>» Cous cous</li> <li>» Ensalada con aceitunas</li> <li>» Postre especial</li> </ul>	<b>1 de noviembre</b>

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

**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

## OCTUBRE / 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>30 de septiembre</b>	<b>1 de octubre</b> » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	<b>2 de octubre</b> » Salchichas vegetarianas, puré de patata y brócoli rehogado » Sopa de verduras	<b>3 de octubre</b> » Macarrones carbonara » Filete de pescado con puré de patata	<b>4 de octubre</b> » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria
2	<b>7 de octubre</b> » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudites	<b>8 de octubre</b> » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata	<b>9 de octubre</b> » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde	<b>10 de octubre</b> » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	<b>11 de octubre</b> » Salmón marinado con vainilla » Ensalada de arroz basmati y manzana
3	<b>14 de octubre</b> » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	<b>15 de octubre</b> » Pollo a la plancha » Ensalada de patata	<b>16 de octubre</b> » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	<b>17 de octubre</b> » Lacon asado con hierbas » Berenjenas asadas al parmesano y pomodoro	<b>18 de octubre</b> » Lomo asado con manzana » Ruculla y canónigos
4	<b>21 de octubre</b> » Ensaladilla de merluza y aguacate » Crema de boniato	<b>22 de octubre</b> » Filete de ternera a la plancha » Wok de verdura	<b>23 de octubre</b> » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduras	<b>24 de octubre</b> » Huevos revueltos con champiñón » Patatas asadas con hierbas	<b>25 de octubre</b> » Arroz con tomate » Pollo a la plancha
5	<b>28 de octubre</b> » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	<b>29 de octubre</b> » Crema de verduras » Fajitas de pollo	<b>30 de octubre</b> » Ensalada verde con queso fresco » Escalope de pollo	<b>31 de octubre</b> » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de col americana	<b>1 de noviembre</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

### EAT AS A FAMILY

#### WHAT BENEFITS CAN IT PROVIDE?



In collaboration with [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

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

# OCTOBER / 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	September 30th		October 1st	Cal 922 Kcal Prot 20 g H.C. 43 g Lip. 36 g G. 7 g	October 2nd	Cal 1144 Kcal Prot 9 g H.C. 38 g Lip. 48 g G. 9 g	October 3rd	Cal 1019 Kcal Prot 16 g H.C. 33 g Lip. 49 g G. 12 g	October 4th	Cal 808 Kcal Prot 21 g H.C. 25 g Lip. 52 g G. 18 g
2	October 7th	Cal 1025 Kcal Prot 22 g H.C. 40 g Lip. 36 g G. 9 g	October 8th	Cal 942 Kcal Prot 18 g H.C. 28 g Lip. 51 g G. 11 g	October 9th	Cal 902 Kcal Prot 23 g H.C. 23 g Lip. 51 g G. 11 g	October 10th	Cal 860 Kcal Prot 16 g H.C. 53 g Lip. 27 g G. 6 g	October 11th	Cal 1064 Kcal Prot 12 g H.C. 45 g Lip. 42 g G. 10 g
3	October 14th <i>HISPANIC NATIONAL DAY</i>	Cal 893 Kcal Prot 23 g H.C. 24 g Lip. 51 g G. 11 g	October 15th	Cal 871 Kcal Prot 20 g H.C. 43 g Lip. 34 g G. 7 g	October 16th	Cal 1065 Kcal Prot 18 g H.C. 30 g Lip. 48 g G. 15 g	October 17th	Cal 991 Kcal Prot 11 g H.C. 38 g Lip. 50 g G. 9 g	October 18th	Cal 957 Kcal Prot 24 g H.C. 24 g Lip. 51 g G. 10 g
4	October 21st	Cal 1074 Kcal Prot 16 g H.C. 37 g Lip. 44 g G. 7 g	October 22nd <i>FISH REVOLUTION DAY</i>	Cal 999 Kcal Prot 19 g H.C. 38 g Lip. 41 g G. 9 g	October 23rd	Cal 618 Kcal Prot 16 g H.C. 50 g Lip. 30 g G. 7 g	October 24th	Cal 1320 Kcal Prot 27 g H.C. 28 g Lip. 44 g G. 10 g	October 25th	Cal 973 Kcal Prot 18 g H.C. 36 g Lip. 44 g G. 12 g
5	October 28th	Cal 951 Kcal Prot 14 g H.C. 50 g Lip. 35 g G. 6 g	October 29th	Cal 966 Kcal Prot 17 g H.C. 30 g Lip. 49 g G. 10 g	October 30th	Cal 1078 Kcal Prot 21 g H.C. 35 g Lip. 41 g G. 8 g	October 31st <i>SPECIAL HALLOWEEN MENU</i>	Cal 896 Kcal Prot 12 g H.C. 31 g Lip. 56 g G. 17 g	November 1st	

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  
Tif.: 917 42 10 60

La Moraleja  
Brains International School  
C/ Calle de la Salvia, 48, 28109  
Alcobendas, Madrid  
Tif.: 916 50 43 00



# MONTHLY Menu

## OCTOBER / 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>September 30th</b>	<b>October 1st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chinese fried rice</li> <li>» Hake in tomato and red pepper sauce</li> <li>» Lemon hake</li> <li>» Vegetables au gratin</li> <li>» Lettuce and olives</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 2nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Bean salad</li> <li>» Ham croquettes</li> <li>» Mini tuna turnovers</li> <li>» Carrot with dill</li> <li>» Lettuce and tomato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Wholegrain pasta "alla norma"</li> <li>» Scrambled eggs with sautéed vegetables</li> <li>» Bacon omelette</li> <li>» Baked sweet potato</li> <li>» Lettuce, tomato and cucumber</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>October 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Broccoli au gratin</li> <li>» Roast chicken brochette</li> <li>» Chicken brochette marinated in honey, soy sauce and ginger</li> <li>» Boulangère potatoes with peppers</li> <li>» Bean sprout and carrot salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>
2	<b>October 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cauliflower spaghetti carbonara</li> <li>» Haddock with crispy potato crust</li> <li>» Portuguese-style haddock</li> <li>» Baked courgette</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 8th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Castilian lentils</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Scrambled eggs with pork sausage</li> <li>» Green beans</li> <li>» Lettuce and cucumber</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of leek soup with croutons</li> <li>» Grilled chicken fillet in sauce</li> <li>» Tandoori chicken</li> <li>» Cauliflower</li> <li>» Lettuce, tomato, olive and tuna salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 10th</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>October 11th</b> <i>EGG DAY</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Boiled rice</li> <li>» Fried egg with potatoes</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Creme caramel</li> </ul>
3	<b>October 14th</b> <i>HISPANIC NATIONAL DAY</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Mixed paella</li> <li>» Mexican enchilada</li> <li>» Latin salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of courgette and cheese soup</li> <li>» Roast pork loin</li> <li>» Roast pork loin with vegetables</li> <li>» Roasted pumpkin</li> <li>» Tomato and sweetcorn</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» White bean and vegetable stew</li> <li>» Veal meatballs in spanish sauce</li> <li>» Veal meatballs in curry sauce</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Lettuce and tomato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Farfalle pasta with chorizo</li> <li>» Potato and ham omelette</li> <li>» Fried eggs</li> <li>» Red peppers</li> <li>» Lettuce and cucumber</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>October 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Potato and "chistorra" stew</li> <li>» Baked salmon on a bed of spinach</li> <li>» Baked salmon with olive oil "mojo" dressing and herbs</li> <li>» Sliced carrots</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>
4	<b>October 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentil stew</li> <li>» Baked turkey &amp; cheese "san jacobó"</li> <li>» Chicken nuggets</li> <li>» Mushrooms</li> <li>» Tomato and carrot</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 22nd</b> <i>FISH REVOLUTION DAY</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tricolour vegetables (cauliflower, green beans, carrots)</li> <li>» Fish-pizza</li> <li>» Roasted tomato</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 23rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of vegetable soup</li> <li>» Pork fillet in sauce</li> <li>» Thai-style roast pork</li> <li>» Casseroled potatoes</li> <li>» Lettuce and carrot</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 24th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with mixed vegetables (peas, carrots and green beans)</li> <li>» Roast chicken with tomato and olives</li> <li>» Roast chicken with pineapple</li> <li>» Baked aubergine with honey</li> <li>» Green salad</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>October 25th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fideuá with vegetables and textured vegetable protein</li> <li>» Tuna omelette</li> <li>» Eggs with aurora sauce</li> <li>» Sautéed red cabbage</li> <li>» Lettuce and tomato</li> <li>» Fruit</li> </ul>
5	<b>October 28th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Thai rice</li> <li>» Hake balls</li> <li>» Hake balls in green sauce</li> <li>» Sautéed swiss chard</li> <li>» Lettuce, sweetcorn and carrots</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 29th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Haricot beans with chorizo</li> <li>» French omelette</li> <li>» Scrambled eggs with courgette, onion and potato</li> <li>» Vegetables with pesto sauce</li> <li>» Lettuce and apple salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 30th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Wholegrain pasta napolitana with black olives</li> <li>» Breaded chicken fillet</li> <li>» Chicken fillet with lemon sauce</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>October 31st</b> <i>SPECIAL HALLOWEEN MENU</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of pumpkin and sweet potato soup</li> <li>» Monster mixed burger with tomato and cheese</li> <li>» Burger with caramelised onion</li> <li>» Couscous</li> <li>» Olive salad</li> <li>» Special dessert</li> </ul>	<b>November 1st</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

## OCTOBER / 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>September 30th</b>	<b>October 1st</b> » Oven-roasted chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup	<b>October 2nd</b> » Vegetarian sausages, mashed potato and sautéed broccoli » Clear vegetable soup	<b>October 3rd</b> » Macaroni carbonara » Fillet of fish with mashed potato	<b>October 4th</b> » Vegetable and veal moussaka » Spinach and carrot salad
2	<b>October 7th</b> » Turkey and sweetcorn "quesadillas" » Chickpea and sunflower seed hummus with crudités	<b>October 8th</b> » Steamed hake with a soy sauce, garlic and sesame dressing » Mashed potato	<b>October 9th</b> » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad	<b>October 10th</b> » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad	<b>October 11th</b> » Salmon marinated with vanilla » Basmati rice and apple salad
3	<b>October 14th</b> » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	<b>October 15th</b> » Grilled chicken » Potato salad	<b>October 16th</b> » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing	<b>October 17th</b> » Roast gammon with herbs » Roasted aubergines with parmesan cheese and tomato	<b>October 18th</b> » Roast pork loin with apple » Rocket and lamb's lettuce
4	<b>October 21st</b> » Diced hake and avocado salad » Cream of sweet potato soup	<b>October 22nd</b> » Grilled veal fillet » Vegetable wok	<b>October 23rd</b> » Oven-baked oily fish » Potato and vegetable pancakes	<b>October 24th</b> » Scrambled eggs with mushrooms » Baked potatoes with herbs	<b>October 25th</b> » Rice in a tomato sauce » Grilled chicken
5	<b>October 28th</b> » Pork loin with herbs » Steamed broccoli	<b>October 29th</b> » Cream of vegetable soup » Chicken "fajitas"	<b>October 30th</b> » Green salad with cottage cheese » Chicken escalope	<b>October 31st</b> » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Coleslaw	<b>November 1st</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