

COMER EN FAMILIA

¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE APORTAR?



En colaboración con 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

OCTUBRE / 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	30 de septiembre		1 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	2 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	3 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	4 de octubre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico » Vegetables cream with chicken » Yoghurt	Cal 242 Kcal Prot 13,81 g H.C. 25,87 g Lip. 2,45 g G. 9,31 g
2	7 de octubre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt	Cal 241 Kcal Prot 15,85 g H.C. 25,87 g Lip. 2,04 g G. 8,34 g	8 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	9 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	10 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	11 de octubre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico » Vegetables cream with chicken » Yoghurt	Cal 242 Kcal Prot 13,81 g H.C. 25,87 g Lip. 2,45 g G. 9,31 g
3	14 de octubre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt	Cal 241 Kcal Prot 15,85 g H.C. 25,87 g Lip. 2,04 g G. 8,34 g	15 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	16 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	17 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	18 de octubre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico » Vegetables cream with chicken » Yoghurt	Cal 242 Kcal Prot 13,81 g H.C. 25,87 g Lip. 2,45 g G. 9,31 g
4	21 de octubre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt	Cal 241 Kcal Prot 15,85 g H.C. 25,87 g Lip. 2,04 g G. 8,34 g	22 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	23 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	24 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	25 de octubre » Puré de verduras con pollo » Yogur ecológico » Vegetables cream with chicken » Yoghurt	Cal 242 Kcal Prot 13,81 g H.C. 25,87 g Lip. 2,45 g G. 9,31 g
5	28 de octubre » Puré de verduras con pavo » Yogur ecológico » Vegetables cream with turkey » Yoghurt	Cal 241 Kcal Prot 15,85 g H.C. 25,87 g Lip. 2,04 g G. 8,34 g	29 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	30 de octubre » Puré de verduras con ternera » Yogur ecológico » Vegetables cream with beef » Yoghurt	Cal 249 Kcal Prot 15,21 g H.C. 25,87 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	31 de octubre » Puré de verduras con pescado » Yogur ecológico » Vegetables cream with fish » Yoghurt	Cal 232 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 2,05 g G. 8,67 g	1 de noviembre	

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

OCTUBRE / 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	30 de septiembre		1 de octubre	Cal 281 Kcal Prot 6,23 g H.C. 52,95 g Lip. 0,51 g G. 4,78 g	2 de octubre	Cal 385 Kcal Prot 25,59 g H.C. 46,32 g Lip. 1,13 g G. 8,79 g	3 de octubre	Cal 403 Kcal Prot 13,74 g H.C. 55,84 g Lip. 1,15 g G. 13,42 g	4 de octubre	Cal 245 Kcal Prot 5,82 g H.C. 41,71 g Lip. 0,60 g G. 5,63 g
2	7 de octubre	Cal 336 Kcal Prot 11,97 g H.C. 51,86 g Lip. 1,91 g G. 8,60 g	8 de octubre	Cal 436 Kcal Prot 18,16 g H.C. 54,99 g Lip. 1,09 g G. 14,86 g	9 de octubre	Cal 315 Kcal Prot 17,09 g H.C. 41,43 g Lip. 1,45 g G. 8,20 g	10 de octubre	Cal 455 Kcal Prot 21,93 g H.C. 55,24 g Lip. 1,90 g G. 14,96 g	11 de octubre	Cal 313 Kcal Prot 6,63 g H.C. 54,91 g Lip. 0,58 g G. 5,73 g
3	14 de octubre	Cal 342 Kcal Prot 9,04 g H.C. 53,66 g Lip. 1,58 g G. 8,72 g	15 de octubre	Cal 358 Kcal Prot 19,45 g H.C. 43,99 g Lip. 1,10 g G. 10,92 g	16 de octubre	Cal 444 Kcal Prot 18,85 g H.C. 51,55 g Lip. 4,88 g G. 17,46 g	17 de octubre	Cal 440 Kcal Prot 13,67 g H.C. 60,23 g Lip. 1,11 g G. 15,26 g	18 de octubre	Cal 257 Kcal Prot 5,11 g H.C. 38,82 g Lip. 0,76 g G. 7,24 g
4	21 de octubre	Cal 377 Kcal Prot 28,76 g H.C. 44,05 g Lip. 1,85 g G. 8,69 g	22 de octubre	Cal 255 Kcal Prot 4,96 g H.C. 38,88 g Lip. 0,76 g G. 7,22 g	23 de octubre	Cal 351 Kcal Prot 16,97 g H.C. 42,85 g Lip. 1,43 g G. 17,02 g	24 de octubre	Cal 532 Kcal Prot 36,25 g H.C. 60,03 g Lip. 3,18 g G. 14,56 g	25 de octubre	Cal 419 Kcal Prot 15,13 g H.C. 55,25 g Lip. 2,08 g G. 14,77 g
5	28 de octubre	Cal 431 Kcal Prot 16,94 g H.C. 61,19 g Lip. 2,32 g G. 11,70 g	29 de octubre	Cal 379 Kcal Prot 17,13 g H.C. 46,75 g Lip. 1,15 g G. 13,06 g	30 de octubre	Cal 377 Kcal Prot 19,29 g H.C. 53,94 g Lip. 1,57 g G. 8,97 g	31 de octubre	Cal 372 Kcal Prot 16,85 g H.C. 44,68 g Lip. 2,59 g G. 13,39 g	1 de noviembre	

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

EAT AS A FAMILY

WHAT BENEFITS CAN IT PROVIDE?



In collaboration with 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

OCTOBER / 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	September 30th		October 1st	Cal 281 Kcal Prot 6,23 g H.C. 52,95 g Lip. 0,51 g G. 4,78 g	October 2nd	Cal 385 Kcal Prot 25,59 g H.C. 46,32 g Lip. 1,13 g G. 8,79 g	October 3rd	Cal 403 Kcal Prot 13,74 g H.C. 55,84 g Lip. 1,15 g G. 13,42 g	October 4th	Cal 245 Kcal Prot 5,82 g H.C. 41,71 g Lip. 0,60 g G. 5,63 g
2	October 7th	Cal 336 Kcal Prot 11,97 g H.C. 51,86 g Lip. 1,91 g G. 8,60 g	October 8th	Cal 436 Kcal Prot 18,16 g H.C. 54,99 g Lip. 1,09 g G. 14,86 g	October 9th	Cal 315 Kcal Prot 17,09 g H.C. 41,43 g Lip. 1,45 g G. 8,20 g	October 10th	Cal 455 Kcal Prot 21,93 g H.C. 55,24 g Lip. 1,90 g G. 14,96 g	October 11th	Cal 313 Kcal Prot 6,63 g H.C. 54,91 g Lip. 0,58 g G. 5,73 g
3	October 14th	Cal 342 Kcal Prot 9,04 g H.C. 53,66 g Lip. 1,58 g G. 8,72 g	October 15th	Cal 358 Kcal Prot 19,45 g H.C. 43,99 g Lip. 1,10 g G. 10,92 g	October 16th	Cal 444 Kcal Prot 18,85 g H.C. 51,55 g Lip. 4,88 g G. 17,46 g	October 17th	Cal 440 Kcal Prot 13,67 g H.C. 60,23 g Lip. 1,11 g G. 15,26 g	October 18th	Cal 257 Kcal Prot 5,11 g H.C. 38,82 g Lip. 0,76 g G. 7,24 g
4	October 21st	Cal 377 Kcal Prot 28,76 g H.C. 44,05 g Lip. 1,85 g G. 8,69 g	October 22nd	Cal 255 Kcal Prot 4,96 g H.C. 38,88 g Lip. 0,76 g G. 7,22 g	October 23rd	Cal 351 Kcal Prot 16,97 g H.C. 42,85 g Lip. 1,43 g G. 17,02 g	October 24th	Cal 532 Kcal Prot 36,25 g H.C. 60,03 g Lip. 3,18 g G. 14,56 g	October 25th	Cal 419 Kcal Prot 15,13 g H.C. 55,25 g Lip. 2,08 g G. 14,77 g
5	October 28th	Cal 431 Kcal Prot 16,94 g H.C. 61,19 g Lip. 2,32 g G. 11,70 g	October 29th	Cal 379 Kcal Prot 17,13 g H.C. 46,75 g Lip. 1,15 g G. 13,06 g	October 30th	Cal 377 Kcal Prot 19,29 g H.C. 53,94 g Lip. 1,57 g G. 8,97 g	October 31st	Cal 372 Kcal Prot 16,85 g H.C. 44,68 g Lip. 2,59 g G. 13,39 g	November 1st	

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



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