

BALANCE VS FLUJO ENERGÉTICO

¿SON LO MISMO?



EL BALANCE ENERGÉTICO ES LA **RELACIÓN** ENTRE LA ENERGÍA QUE CONSUMIMOS (ALIMENTACIÓN) Y LA QUE GASTAMOS (METABOLISMO, EJERCICIO, ETC.)

INGESTA > GASTO → SUPERÁVIT CALÓRICO
 INGESTA = GASTO → MANTENIMIENTO
 INGESTA < GASTO → DÉCIFT CALÓRICO



EL CONCEPTO DE FLUJO ENERGÉTICO HACE REFERENCIA A LA **CANTIDAD DE ENERGÍA** QUE NUESTRO CUERPO CONSUME (ALIMENTACIÓN) Y GASTA EN UN BALANCE CERO.

UN **FLUJO ELEVADO** (COMER MÁS Y GASTAR MÁS) BENEFICIA NUESTRA SALUD.

INGESTA Y GASTO BAJOS

(ej: 1000 kcal)



- SEDENTARISMO O POCO EJERCICIO
- DÉFICITS NUTRICIONALES (ANEMIAS)
- PROBLEMAS HORMONALES
- PROBLEMAS ÓSEOS
- MAYOR RIESGO DE ANSIEDAD O MAL HUMOR
- MAYOR RIESGO DE INSOMNIO

INGESTA Y GASTO ELEVADOS

(ej: 3000 kcal)



- MÁS EJERCICIO Y MOVIMIENTO
- AUMENTO DE MASA MUSCULAR Y FUERZA
- MEJOR ESTADO DE SALUD
- MAYOR SENSACIÓN DE ENERGÍA
- MÁS ESPERANZA DE VIDA
- MEJORA DEL SUEÑO Y DESCANSO

En colaboración con 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 |

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

NOVIEMBRE / 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 | 28 de octubre | | 29 de octubre | | 30 de octubre | | 31 de octubre | | 1 de noviembre FESTIVO | |
| 2 | 4 de noviembre » Lentejas estofadas » Pizza de york, queso y champiñón » Ensalada de lechuga y manzana » Boniato asado » Fruta | Cal 1028 Kcal Prot 24 g H.C. 29 g Lip. 42 g G. 11 g | 5 de noviembre » Arroz caldoso con verduras » Gallo san pedro marinera » Ensalada de lechuga, tomate y cebolla » Verduras al pesto » Fruta | Cal 918 Kcal Prot 20 g H.C. 40 g Lip. 39 g G. 6 g | 6 de noviembre » Calabacín gratinado » Revuelto de queso con tomate » Lechuga y cebolla » Zanahoria con eneldo » Fruta | Cal 944 Kcal Prot 20 g H.C. 19 g Lip. 59 g G. 17 g | 7 de noviembre » Tallarines con verduras en salsa de soja » Albóndigas con tomate » Ensalada de lechuga, cebolla y tomate » Pisto » Yogur | Cal 1202 Kcal Prot 15 g H.C. 32 g Lip. 51 g G. 15 g | 8 de noviembre » Crema de calabaza » Pollo al ajillo con mostaza, yogur y eneldo » Ensalada mixta » Patatas farwest » Fruta | Cal 838 Kcal Prot 22 g H.C. 24 g Lip. 52 g G. 12 g |
| 3 | 11 de noviembre » Espirales (integral) a la carbonara (con crema de leche y bacón) » Abadejo a la bilbaina » Lechuga y pepino » Verduras salteadas y brotes de judía » Fruta | Cal 983 Kcal Prot 21 g H.C. 37 g Lip. 40 g G. 9 g | 12 de noviembre » Alubias blancas guisadas » Lomo de sajonia » Ensalada mediterránea » Patata asada » Fruta | Cal 1093 Kcal Prot 18 g H.C. 41 g Lip. 39 g G. 9 g | 13 de noviembre » Arroz abundante con punto de ali-oli » Tortilla de patata » Lechuga y zanahoria » Tomate asado » Fruta | Cal 952 Kcal Prot 18 g H.C. 35 g Lip. 42 g G. 9 g | 14 de noviembre » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur | Cal 620 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g | 15 de noviembre » Patatas guisadas con verdura » Pechuga de pollo al limón » Calabaza asada » Cous cous con verdura » Fruta | Cal 879 Kcal Prot 25 g H.C. 35 g Lip. 38 g G. 8 g |
| 4 | 18 de noviembre <u>JORNADA "flavours of the world"</u> » Tabulé de garbanzos con cous cous, tomate y aceitunas negras » Pollo estilo marroquí a la chermoula » Ensalada de pepino y menta » Arroz pilaf » Fruta | Cal 821 Kcal Prot 18 g H.C. 39 g Lip. 39 g G. 7 g | 19 de noviembre » Arroz cantonés con tortilla, zanahoria y guisante » Filete de merluza al horno » Ensalada de tomate, maíz y olivas » Calabacín al horno » Fruta | Cal 620 Kcal Prot 19 g H.C. 41 g Lip. 39 g G. 9 g | 20 de noviembre <u>DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO</u> » Macarrones con tomate y queso rallado » Pechuga villarroy » Ensalada de lechuga, tomate y cebolla » Natillas | Cal 1363 Kcal Prot 22 g H.C. 32 g Lip. 45 g G. 11 g | 21 de noviembre » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Fruta | Cal 826 Kcal Prot 19 g H.C. 38 g Lip. 41 g G. 8 g | 22 de noviembre <u>DÍA DE LOS FUNDADORES</u> » Sopa de ave con pasta » Pizza » Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas » Postre especial | Cal 772 Kcal Prot 9 g H.C. 44 g Lip. 46 g G. 11 g |
| 5 | 25 de noviembre » Arroz con tomate y orégano » Huevo revuelto con verduras salteadas » Lechuga y judía brote » Espinacas salteadas » Fruta | Cal 1089 Kcal Prot 12 g H.C. 38 g Lip. 48 g G. 9 g | 26 de noviembre » Fideua con verduras y calamar » Pollo asado con tomillo » Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada » Guisantes rehogados » Fruta | Cal 1204 Kcal Prot 27 g H.C. 29 g Lip. 43 g G. 10 g | 27 de noviembre <u>JORNADA FISH REVOLUTION</u> » Crema de verduras » Hamburguesa de merluza » Lechuga » Champiñones y calabacín » Fruta | Cal 500 Kcal Prot 16 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 8 g | 28 de noviembre <u>ACCIÓN DE GRACIAS</u> » Wok de brócoli y soja » Hamburguesa de pavo con crema de queso » Ensalada coleslaw » Puré de patatas » Yogur | Cal 843 Kcal Prot 16 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 10 g | 29 de noviembre » Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria » Estofado de cerdo con guisantes y zanahorias » Lechuga y remolacha » Menestra de verduras » Fruta | Cal 1154 Kcal Prot 16 g H.C. 39 g Lip. 12 g 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
Tif.: 917 42 10 60

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



MENÚ Mensual

NOVIEMBRE / 2024 SECUNDARIA - BACHILLERATO

- » Existen menús de celiacos, 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 | 28 de octubre | 29 de octubre | 30 de octubre | 31 de octubre | 1 de noviembre FESTIVO |
| 2 | 4 de noviembre » Lentejas estofadas » Pizza de york, queso y champiñón » Coca de verduras con boloñesa de legumbre » Ensalada de lechuga y manzana » Boniato asado » Fruta | 5 de noviembre » Arroz caldoso con verduras » Gallo san pedro marinera » Gallo san pedro al horno encebollado con olivas » Ensalada de lechuga, tomate y cebolla » Verduras al pesto » Fruta | 6 de noviembre » Calabacín gratinado » Revuelto de queso con tomate » Quiche de jamón y queso » Lechuga y cebolla » Zanahoria con eneldo » Fruta | 7 de noviembre » Tallarines con verduras en salsa de soja » Albóndigas con tomate » Albóndigas en salsa » Ensalada de lechuga, cebolla y tomate » Pisto » Yogur | 8 de noviembre » Crema de calabaza » Pollo al ajillo » Brocheta de pollo marinada con mostaza, yogur y eneldo » Ensalada mixta » Patatas farwest » Fruta |
| 3 | 11 de noviembre » Espirales (integral) a la carbonara (con crema de leche y bacón) » Abadejo a la bilbaína » Abadejo en adobo de curry » Lechuga y pepino » Verduras salteadas y brotes de judía » Fruta | 12 de noviembre » Alubias blancas guisadas » Lomo de sajonia » Lacon a la gallega » Ensalada mediterránea » Patata asada » Fruta | 13 de noviembre » Arroz abunda con punto de ali-oli » Tortilla de patata » Revuelto de patatas con huevo y jamón de york » Lechuga y zanahoria » Tomate asado » Fruta | 14 de noviembre » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur | 15 de noviembre » Patatas guisadas con verdura » Pechuga de pollo al limón » Tinga de pechuga de pollo con cebolla y tomate » Calabaza asada » Cous cous con verdura » Fruta |
| 4 | 18 de noviembre <i>JORNADA "flavours of the world"</i> » Tabulé de garbanzos con cous cous, tomate y aceitunas negras » Pollo estilo marroquí a la chermoula » Ensalada de pepino y menta » Arroz pilaf » Fruta | 19 de noviembre » Arroz cantonés con tortilla, zanahoria y guisante » Filete de merluza al horno » Filete de merluza a la vizcaína » Ensalada de tomate, maíz y olivas » Calabacín al horno » Fruta | 20 de noviembre <i>DIA UNIVERSAL DEL NIÑO</i> » Macarrones con tomate y queso rallado » Pechuga villarroy » Ensalada de lechuga, tomate y cebolla » Natillas | 21 de noviembre » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Fruta | 22 de noviembre <i>DIA DE LOS FUNDADORES</i> » Sopa de ave con pasta » Pizza » Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas » Postre especial |
| 5 | 25 de noviembre » Arroz con tomate y orégano » Huevo revuelto con verduras salteadas » Tortilla de patatas y espinacas » Lechuga y judía brote » Espinacas salteadas » Fruta | 26 de noviembre » Fideua con verduras y calamar » Pollo asado con tomillo » Jamoncitos de pollo asado con piña » Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria rallada » Guisantes rehogados » Fruta | 27 de noviembre <i>JORNADA FISH REVOLUTION</i> » Crema de verduras » Fish lasaña de merluza » Lechuga » Champiñones y calabacín » Fruta | 28 de noviembre <i>ACCIÓN DE GRACIAS</i> » Wok de brócoli y soja » Hamburguesa de pavo con crema de queso » Ensalada coleslaw » Puré de patatas » Yogur | 29 de noviembre » Lentejas estofadas con chistorra y zanahoria » Estofado de cerdo con guisantes y zanahorias » Filete de cerdo sobre lecho de verduras salteadas » Lechuga y remolacha » Menestra de verduras » Fruta |

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

NOVIEMBRE / 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 | 28 de octubre | 29 de octubre | 30 de octubre | 31 de octubre | 1 de noviembre FESTIVO |
| 2 | 4 de noviembre » Tortilla de espinacas con queso » Ensalada de verduras asadas | 5 de noviembre » Musaka de verduras y ternera » Tomate asado | 6 de noviembre » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli | 7 de noviembre » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada | 8 de noviembre » Wok de cerdo con verduras » Crema de hortalizas |
| 3 | 11 de noviembre » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso | 12 de noviembre » Nuggets de pescado rebozados en cereales con salsa de yogur » Ensalada de espinacas y zanahoria | 13 de noviembre » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde | 14 de noviembre » Pescado azul al horno » Ensalada de arroz basmati y manzana | 15 de noviembre » Huevos escalfados » Ensalada de queso fresco y nueces |
| 4 | 18 de noviembre » Lacon asado con hierbas » Brócoli vapor | 19 de noviembre » Quesadillas de pavo y maíz » Ensalada de col americana | 20 de noviembre » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana | 21 de noviembre » Pollo a la plancha con mojo de rúcula » Ensalada de patata, boniato y calabaza | 22 de noviembre » Pescado al vapor con salsa de nata y soja » Col rehogada con cúrcuma y pimentón |
| 5 | 25 de noviembre » Lomo asado con manzana » Puré de patata | 26 de noviembre » Ensaladilla de merluza y aguacate » Mazorcas de maíz a la mantequilla | 27 de noviembre » Judías verdes boloñesa y arroz blanco » Ensalada multicolor | 28 de noviembre » Huevos revueltos con pavo » Garbanzos salteados con verduritas al curry | 29 de noviembre » Guiso de pescado » Crudites de hortalizas |

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

ENERGY BALANCE VS ENERGY FLOW

ARE THEY THE SAME?



ENERGY BALANCE IS THE **RELATIONSHIP** BETWEEN THE ENERGY WE CONSUME (FOOD) AND THE ENERGY WE EXPEND (METABOLISM, EXERCISE, ETC.)

INTAKE > EXPENDITURE → CALORIE SUPERPLUS
 INTAKE = EXPENDITURE → MAINTENANCE
 INTAKE < EXPENDITURE → CALORIE DEFICIT



THE CONCEPT OF ENERGY FLOW REFERS TO THE QUANTITY OF ENERGY THAT OUR BODY CONSUMES (FOOD) AND SPENDS IN A ZERO BALANCE.

A HIGHER FLOW (EATING MORE AND SPENDING MORE) MIGHT BENEFIT OUR HEALTH.

LOW INTAKE AND EXPENDITURE

(e.g.: 1000 kcal)



- SEDENTARISM OR LITTLE EXERCISE
- NUTRITIONAL DEFICITS (ANEMIAS)
- HORMONAL PROBLEMS
- BONE PROBLEMS
- HIGHER RISK OF ANXIETY OR BAD MOOD
- HIGHER RISK OF INSOMNIA

HIGH INTAKE AND EXPENDITURE

(e.g.: 3000 kcal)



- MORE EXERCISE AND MOVEMENT
- INCREASED MUSCLE MASS AND STRENGTH
- IMPROVED HEALTH
- GREATER SENSE OF ENERGY
- LONGER LIFE EXPECTANCY
- IMPROVED SLEEP AND REST

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 |

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

NOVEMBER / 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 | October 28th | | October 29th | | October 30th | | October 31st | | November 1st | |
| 2 | November 4th | Cal 1028 Kcal Prot 24 g H.C. 29 g Lip. 42 g G. 11 g | November 5th | Cal 918 Kcal Prot 20 g H.C. 40 g Lip. 39 g G. 6 g | November 6th | Cal 944 Kcal Prot 20 g H.C. 19 g Lip. 59 g G. 17 g | November 7th | Cal 1202 Kcal Prot 15 g H.C. 32 g Lip. 51 g G. 15 g | November 8th | Cal 838 Kcal Prot 22 g H.C. 24 g Lip. 52 g G. 12 g |
| 3 | November 11th | Cal 983 Kcal Prot 21 g H.C. 37 g Lip. 40 g G. 9 g | November 12th | Cal 1093 Kcal Prot 18 g H.C. 41 g Lip. 39 g G. 9 g | November 13th | Cal 952 Kcal Prot 18 g H.C. 35 g Lip. 42 g G. 9 g | November 14th | Cal 620 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g | November 15th | Cal 879 Kcal Prot 25 g H.C. 35 g Lip. 38 g G. 8 g |
| 4 | November 18th | Cal 821 Kcal Prot 18 g H.C. 39 g Lip. 39 g G. 7 g | November 19th | Cal 620 Kcal Prot 19 g H.C. 41 g Lip. 39 g G. 9 g | November 20th | Cal 1363 Kcal Prot 22 g H.C. 32 g Lip. 45 g G. 11 g | November 21st | Cal 826 Kcal Prot 19 g H.C. 38 g Lip. 41 g G. 8 g | November 22nd | Cal 772 Kcal Prot 9 g H.C. 44 g Lip. 46 g G. 11 g |
| 5 | November 25th | Cal 1089 Kcal Prot 12 g H.C. 38 g Lip. 48 g G. 9 g | November 26th | Cal 1204 Kcal Prot 27 g H.C. 29 g Lip. 43 g G. 10 g | November 27th | Cal 500 Kcal Prot 16 g H.C. 43 g Lip. 38 g G. 8 g | November 28th | Cal 843 Kcal Prot 16 g H.C. 34 g Lip. 47 g G. 10 g | November 29th | Cal 1154 Kcal Prot 16 g H.C. 39 g Lip. 12 g G. |

HOLIDAY

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

NOVEMBER / 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 | October 28th | October 29th | October 30th | October 31st | November 1st HOLIDAY |
| 2 | November 4th <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Cooked ham, mushroom and cheese pizza » Vegetable "coca" with textured protein bolognaise sauce » Lettuce and apple salad » Baked sweet potato » Fruit | November 5th <ul style="list-style-type: none"> » Risotto-style rice with vegetables » John dory à la marinière » Baked john dory with onions and olives » Lettuce, onion and tomato salad » Vegetables with pesto sauce » Fruit | November 6th <ul style="list-style-type: none"> » Gratin courgettes » Scrambled eggs with cheese and tomato » Ham and cheese quiche » Lettuce and onion » Carrot with dill » Fruit | November 7th <ul style="list-style-type: none"> » Tagliatelle with vegetables in soy sauce » Meatballs with tomato » Meatballs with sauce » Lettuce, onion and tomato salad » Ratatouille » Yoghurt | November 8th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of pumpkin » Garlic chicken » Chicken brochette with mustard, yogurt and dill marinade » Mixed salad » Farwest potatoes » Fruit |
| 3 | November 11th <ul style="list-style-type: none"> » Whole-wheat pasta carbonara (with a creamy bacon sauce) » Bilbao-style haddock » Haddock in a curry marinade » Lettuce and cucumber » Sautéed vegetables and bean sprouts » Fruit | November 12th <ul style="list-style-type: none"> » Haricot bean stew » Kassler pork loin » Galician-style gammon » Mediterranean salad » Baked potato » Fruit | November 13th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with squid, prawns and garlic mayonnaise » Spanish omelette » Scrambled eggs with potatoes and cooked ham » Lettuce and grated carrot » Roasted tomato with herbs » Fruit | November 14th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt | November 15th <ul style="list-style-type: none"> » Potato and vegetable stew » Chicken breast in lemon sauce » Chicken "tinga" with onion and tomato » Roasted pumpkin » Vegetable couscous » Fruit |
| 4 | November 18th <u>"Flavours of the world" DAY</u> <ul style="list-style-type: none"> » Tabbouleh salad (chickpeas, couscous, tomato and black olives) » Moroccan-style chicken » Cucumber and mint salad » With pilau rice » Fruit | November 19th <ul style="list-style-type: none"> » Cantonese rice with omelette, carrots and peas » Baked hake fillet » Bicay-style hake fillet » Tomato, sweetcorn and olive salad » Baked courgette » Fruit | November 20th <u>WORLD CHILDREN'S DAY</u> <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni with tomato and grated cheese » Chicken villeroy » Lettuce, onion and tomato salad » Egg custard | November 21st <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit | November 22nd <u>FOUNDERS' DAY</u> <ul style="list-style-type: none"> » Chicken noodle soup » Pizza » Tomato, onion and olive » Salad » Special dessert |
| 5 | November 25th <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato and oregano sauce » Scrambled eggs with sautéed vegetables » Spinach and potato omelette » Lettuce and bean sprouts » Sautéed spinach » Fruit | November 26th <ul style="list-style-type: none"> » Fideuá with vegetables and squid » Roast chicken with thyme » Roast chicken drumsticks with pineapple » Lettuce, tomato and grated carrot salad » Sautéed peas » Fruit | November 27th <u>FISH REVOLUTION DAY</u> <ul style="list-style-type: none"> » Cream of vegetable soup » Hake lasagne » Lettuce » Mushrooms and courgettes » Fruit | November 28th <u>THANKSGIVING</u> <ul style="list-style-type: none"> » Broccoli and soy sauce wok » Grilled turkey burger with cream cheese » Coleslaw » Mashed potatoes » Yoghurt | November 29th <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew with "chistorra" sausage and carrots » Pork, pea and carrot stew » Pork fillet on a bed of sautéed vegetables » Lettuce and betroot » Mixed vegetables » Fruit |

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

NOVEMBER / 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 | October 28th | October 29th | October 30th | October 31st | November 1st HOLIDAY |
| 2 | November 4th » Spinach omelette with cheese » Roasted vegetable salad | November 5th » Veal and vegetable moussaka » Roasted tomato | November 6th » Oven-baked chicken wings with honey and orange » Cream of broccoli soup | November 7th » Fish and avocado "fajitas" » Carrot in salad dressing | November 8th » Pork and vegetable wok » Cream of vegetable soup |
| 3 | November 11th » Chicken, courgette and aubergine brochettes » Endives with cream cheese | November 12th » Cereal-battered fish nuggets with a yoghurt dip » Spinach and carrot salad | November 13th » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad | November 14th » Oven-baked oily fish » Basmati rice and apple salad | November 15th » Poached eggs » Cottage cheese and walnut salad |
| 4 | November 18th » Roast gammon with herbs » Steamed broccoli | November 19th » Turkey and sweetcorn "quesadillas" » Coleslaw | November 20th » Roasted vegetable omelette » Cucumber and apple salad | November 21st » Grilled chicken with a rocket "mojo" sauce » Potato, sweet potato and pumpkin salad | November 22nd » Steamed fish with creamy soy sauce » Sautéed white cabbage with turmeric and paprika |
| 5 | November 25th » Roast gammon with herbs » Steamed broccoli | November 26th » Hake and avocado diced vegetable salad » Buttered corn on the cob | November 27th » Green beans with bolognese sauce and boiled rice » Multicolour salad | November 28th » Scrambled eggs with turkey » Sautéed chickpeas and mixed vegetables in a curry sauce | November 29th » Fish stew » Vegetable crudité |

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