

CÓMO PREVENIR EL RESFRIADO

ALIMENTOS A INCLUIR



KÉFIR

Aumenta la producción de macrófagos, entre otras muchas funciones, disminuyendo las infecciones por virus



FRUTOS ROJOS

Alto contenido en vitaminas y fitoquímicos que protegen la microbiota intestinal, con efecto en el sistema inmune



FRUTOS SECOS

Algunos, además de Omega-3 (antiinflamatorio) contienen vitamina B6, involucrada en el sistema inmune



BRÓCOLI

Fuente de vitaminas A, C, E que participan en el sistema inmune



PESCADOS

Son ricos en ZINC, elemento esencial para el sistema inmune (diferenciación celular)



ZANAHORIA Y CALABAZA

Fuente de vitaminas A (betacarotenos) que modulan la diferenciación de células inmunológicas



PIMIENTO ROJO Y CÍTRICOS

Fuente de vitamina C, apoyo de diversas funciones de las células de 'defensa'



CÚRCUMA

La curcumina tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorias, antivirales y antibacterianas

En colaboración con colegiosaludable.com

MENÚ (ENA)

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

DICIEMBRE / 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	2 de diciembre	Cal 1067 Kcal Prot 16 g H.C. 40 g Lip. 42 g G. 10 g	3 de diciembre	Cal 1190 Kcal Prot 16 g H.C. 26 g Lip. 55 g G. 15 g	4 de diciembre	Cal 999 Kcal Prot 28 g H.C. 26 g Lip. 45 g G. 10 g	5 de diciembre	Cal 995 Kcal Prot 24 g H.C. 38 g Lip. 37 g G. 7 g	6 de diciembre FESTIVO	
2	9 de diciembre	Cal 980 Kcal Prot 13 g H.C. 24 g Lip. 61 g G. 13 g	10 de diciembre	Cal 985 Kcal Prot 16 g H.C. 41 g Lip. 42 g G. 8 g	11 de diciembre	Cal 965 Kcal Prot 21 g H.C. 32 g Lip. 45 g G. 10 g	12 de diciembre	Cal 620 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	13 de diciembre DÍA DEL CACAO	
3	16 de diciembre	Cal 1020 Kcal Prot 21 g H.C. 27 g Lip. 50 g G. 8 g	17 de diciembre	Cal 1107 Kcal Prot 23 g H.C. 28 g Lip. 47 g G. 10 g	18 de diciembre	Cal 1188 Kcal Prot 23 g H.C. 29 g Lip. 47 g G. 13 g	19 de diciembre	Cal 915 Kcal Prot 22 g H.C. 23 g Lip. 51 g G. 12 g	20 de diciembre MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD	

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

DICIEMBRE / 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	2 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz en paella con verduras » Tortilla de calabacín » Quiche de jamón y queso » Tomate y zanahoria » Guisantes rehogados » Fruta 	3 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Lentejas estofadas de la abuela » Hamburguesa mixta en salsa » Hamburguesa mixta con crema de queso » Lechuga, tomate y brotes de judía » Patata asada » Fruta 	4 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Crema de calabaza » Pollo en pepitoria » Pollo en salsa de mostaza » Ensalada variada » Arroz blanco » Fruta 	5 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Espirales (integral) napolitana con aceitunas negras » Filete de abadejo rebozado » Abadejo a la bilbaína » Lechuga, maíz y zanahoria » Menestra de verduras » Yogur 	6 de diciembre <p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">FESTIVO</p>
2	9 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Judías verdes rehogadas » Tortilla de patata » Huevos fritos » Ensalada especial » Tomate provenzal » Fruta 	10 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Arroz mexicana con frijoles y bacón » Filete de merluza al horno » Merluza a la madrileña » Lechuga y cebolla » Calabacín al estilo hindú » Fruta 	11 de diciembre <p><u>TE VEO EN EL TXOKO (EUSKADI)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> » Patatas en salsa verde » Sukalki (estofado de cerdo) » Lomo adobado con piperrada y tomate » Tomate y olivas » Pimientos rojos » Fruta 	12 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de cocido » Cocido madrileño » Repollo » Yogur 	13 de diciembre <p><u>DÍA DEL CACAO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> » Macarrones a la crema » Pollo al chocolate » Pollo asado a la provenzal » Lechuga y col lombarda » Calabaza asada » Bizcocho chocolate
3	16 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Sopa de ave » Salmón sobre guiso de verduras atomatadas y aceite de perejil » Salmón a la istriana » Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas » Patata graten » Fruta 	17 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Brócoli rehogado con huevo cocido » Magro de cerdo con tomate y patatas dado » Magro de cerdo en salsa con verduras » Tomate y olivas » Pasta » Fruta 	18 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Tallarines a la carbonara (con crema de leche y bacón) » Pollo al horno » Pollo asado al tomillo y limón » Ensalada de tomate, pepino y maíz » Zanahoria en rodajas » Fruta 	19 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Alubias pintas con chorizo » Huevos revueltos con atún » Tortilla francesa con jamon york » Lechuga y cebolla » Espinacas salteadas » Fruta 	20 de diciembre <p><u>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</u></p> <ul style="list-style-type: none"> » Arroz con tomate » Albondigas en salsa » Ensalada de col » Puré de patata » Postre de navidad

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

DICIEMBRE / 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	2 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Escalopines de cerdo Marsala con setas » Puré de boniato asado 	3 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Pechuga de pavo a la plancha con setas, trigueros y bimi salteados » Ensalada de hinojo, manzana y queso de cabra 	4 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Espinacas a la crema con huevos escalfados » Ensalada de atún y encurtidos 	5 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde 	6 de noviembre FESTIVO
2	9 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Salchichas de pollo caseras » Crema de calabacín y queso brie 	10 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Saams de carne picada » Tomates asados 	11 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Seitán con salsa de tomate y cherrys asados » Puré de patata 	12 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Wok de langostinos y brócoli » Ensalada de pollo y maíz 	13 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Lasaña de calabacín y merluza » Verduras al vapor
3	16 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Quesadillas con carne picada » Pipirrana de pimientos tres colores 	17 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de canónigos y patata cocida 	18 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Cerdo asado con verduras » Ensalada de arroz integral cocida 	19 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Escalopines de cerdo Marsala con setas » Pure de boniato asado 	20 de diciembre <ul style="list-style-type: none"> » Huevos rellenos de sardinillas » Ensalada de zanahoria fresca rallada

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

HOW TO PREVENT A COLD

FOODS TO INCLUDE IN OUR DIET



KEFIR

Increases the production of macrophages (among many other functions) reducing viral infections



RED FRUITS

High content of vitamins and phytochemicals that protect the intestinal microbiota, with an enhancing effect on the immune system



NUTS

Some, in addition to Omega-3 (anti-inflammatory), contain vitamin B6, involved in the immune system function.



FISH

Rich in ZINC, an essential element for the immune system (cell differentiation)



BROCCOLI

Source of vitamins A, C, E - key contributors to the immune system function



CARROT AND PUMPKIN

Source of vitamins A (beta-carotenes) that modulate the differentiation of immune cells



RED PEPPER AND CITRUS FRUITS

Source of vitamin C, supporting various functions of 'defense' cells

TURMERIC

Turmeric has antioxidant, anti-inflammatory, antiviral and antibacterial properties



En colaboración con 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

DECEMBER / 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	December 2nd <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable paella » Courgette omelette » Tomato and carrots » Sautéed peas » Fruit 	Cal 1067 Kcal Prot 16 g H.C. 40 g Lip. 42 g G. 10 g	December 3rd <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Mixed hamburger in sauce » Lettuce, tomato and bean sprouts » Baked potato » Fruit 	Cal 1190 Kcal Prot 16 g H.C. 26 g Lip. 55 g G. 15 g	December 4th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of pumpkin soup » Chicken fricassée » Boiled rice » Fruit 	Cal 999 Kcal Prot 28 g H.C. 26 g Lip. 45 g G. 10 g	December 5th <ul style="list-style-type: none"> » Wholegrain pasta napolitana with black olives » Battered haddock fillet » Lettuce, sweetcorn and carrots » Mixed vegetables » Yoghurt 	Cal 995 Kcal Prot 24 g H.C. 38 g Lip. 37 g G. 7 g	December 6th HOLIDAY	
2	December 9th <ul style="list-style-type: none"> » Sautéed green beans » Spanish omelette » Special salad » Provençal tomatoes » Fruit 	Cal 980 Kcal Prot 13 g H.C. 24 g Lip. 61 g G. 13 g	December 10th <ul style="list-style-type: none"> » Mexican rice with red kidney beans & bacon » Baked hake fillet » Lettuce and onion » Indian-style courgettes » Fruit 	Cal 985 Kcal Prot 16 g H.C. 41 g Lip. 42 g G. 8 g	December 11th <u>SEE YOU AT THE "TXOKO" (EUSKADI)</u> <ul style="list-style-type: none"> » Potatoes in green sauce » Sukalki (pork stew) » Tomato and olives » Red peppers » Fruit 	Cal 965 Kcal Prot 21 g H.C. 32 g Lip. 45 g G. 10 g	December 12th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	Cal 620 Kcal Prot 19 g H.C. 44 g Lip. 34 g G. 9 g	December 13th COCOA DAY <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni in a cream sauce » Chocolate chicken » Lettuce and red » Cabbage » Roast pumpkin » Chocolate sponge cake 	Cal 1073 Kcal Prot 15 g H.C. 37 g Lip. 46 g G. 12 g
3	December 16th <ul style="list-style-type: none"> » Clear chicken soup » Salmon on a bed of tomato-infused vegetables and parsley oil » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Potatoes au gratin » Fruit 	Cal 1020 Kcal Prot 21 g H.C. 27 g Lip. 50 g G. 8 g	December 17th <ul style="list-style-type: none"> » Sautéed broccoli with boiled egg » Pork loin in a tomato sauce with diced potatoes » Tomato and olives » Pasta » Fruit 	Cal 1107 Kcal Prot 23 g H.C. 28 g Lip. 47 g G. 10 g	December 18th <ul style="list-style-type: none"> » Tagliatelle carbonara » Oven-roast chicken » Tomato, cucumber and sweetcorn salad » Sliced carrots » Fruit 	Cal 1188 Kcal Prot 23 g H.C. 29 g Lip. 47 g G. 13 g	December 19th <ul style="list-style-type: none"> » Pinto beans with chorizo » Scrambled eggs with tuna » Lettuce and onion » Sautéed spinach » Fruit 	Cal 915 Kcal Prot 22 g H.C. 23 g Lip. 51 g G. 12 g	December 20th SPECIAL CHRISTMAS MENU <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce » Meatballs with sauce » Coleslaw » Mashed potatoes » Christmas dessert 	Cal 924 Kcal Prot 13 g H.C. 48 g Lip. 38 g G. 11 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/ Calle de la Salvia, 48, 28109
Alcobendas, Madrid
Tif.: 916 50 43 00



MONTHLY Menu

DECEMBER / 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	December 2nd <ul style="list-style-type: none"> » Vegetable paella » Courgette omelette » Ham and cheese quiche » Tomato and carrots » Sautéed peas » Fruit 	December 3rd <ul style="list-style-type: none"> » Lentil stew » Mixed hamburger in sauce » Grilled mixed hamburger with cream cheese » Lettuce, tomato and bean sprouts » Baked potato » Fruit 	December 4th <ul style="list-style-type: none"> » Cream of pumpkin soup » Chicken fricassée » Chicken in mustard sauce » Boiled rice » Fruit 	December 5th <ul style="list-style-type: none"> » Wholegrain pasta napolitana with black olives » Battered haddock fillet » Bilbao-style haddock » Lettuce, sweetcorn and carrots » Mixed vegetables » Yoghurt 	December 6th HOLIDAY
2	December 9th <ul style="list-style-type: none"> » Sautéed green beans » Spanish omelette » Fried eggs » Special salad » Provençal tomatoes » Fruit 	December 10th <ul style="list-style-type: none"> » Mexican rice with red kidney beans & bacon » Baked hake fillet » Madrid-style hake » Lettuce and onion » Indian-style courgettes » Fruit 	December 11th <u>SEE YOU AT THE "TXOKO" (EUSKADI)</u> <ul style="list-style-type: none"> » Potatoes in green sauce » Sukalki (pork stew) » Pork loin with piperade » Tomato and olives » Red peppers » Fruit 	December 12th <ul style="list-style-type: none"> » Traditional spanish "cocido" soup » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Yoghurt 	December 13th <u>COCOA DAY</u> <ul style="list-style-type: none"> » Macaroni in a cream sauce » Chocolate chicken » Roast chicken provençal » Lettuce and red cabbage » Roast pumpkin » Chocolate sponge cake
3	December 16th <ul style="list-style-type: none"> » Clear chicken soup » Salmon on a bed of tomato-infused vegetables and parsley oil » Istrian-style salmon » Green salad with lettuce, cucumber and olives » Potatoes au gratin » Fruit 	December 17th <ul style="list-style-type: none"> » Sautéed broccoli with boiled egg » Pork loin in a tomato sauce with diced potatoes » Pork loin in sauce with vegetables » Tomato and olives » Pasta » Fruit 	December 18th <ul style="list-style-type: none"> » Tagliatelle carbonara » Oven-roast chicken » Roast chicken with lemon and thyme » Tomato, cucumber and sweetcorn salad » Sliced carrots » Fruit 	December 19th <ul style="list-style-type: none"> » Pinto beans with chorizo » Scrambled eggs with tuna » French omelette with cooked ham » Lettuce and onion » Sautéed spinach » Fruit 	December 20th <u>SPECIAL CHRISTMAS MENU</u> <ul style="list-style-type: none"> » Rice with tomato sauce » Meatballs with sauce » Coleslaw » Mashed potatoes » Christmas dessert

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

DECEMBER / 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	December 2nd <ul style="list-style-type: none"> » Pork escalopes in Marsala sauce with wild mushrooms » Mashed baked sweet potato 	December 3rd <ul style="list-style-type: none"> » Grilled turkey breast with sautéed wild mushrooms, asparagus and purple sprouting broccoli » Fennel, apple and goat's cheese salad 	December 4th <ul style="list-style-type: none"> » Creamed spinach with poached eggs » Tuna and pickle salad 	December 5th <ul style="list-style-type: none"> » Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks » Green salad 	December 6th HOLIDAY
2	December 9th <ul style="list-style-type: none"> » Homemade chicken sausages » Cream of courgette and brie soup 	December 10th <ul style="list-style-type: none"> » Minced meat saams » Roasted tomatoes 	December 11th <ul style="list-style-type: none"> » Seitán with a tomato sauce and roasted cherry tomatoes » Mashed potato 	December 12th <ul style="list-style-type: none"> » Prawn and broccoli wok » Chicken and sweetcorn salad 	December 13th <ul style="list-style-type: none"> » Courgette and hake lasagne » Steamed vegetables
3	December 16th <ul style="list-style-type: none"> » Minced meat "quesadillas" » "Pipirrana" three-coloured pepper salad 	December 17th <ul style="list-style-type: none"> » Cod balls with tomato » Lamb's lettuce and boiled potato salad 	December 18th <ul style="list-style-type: none"> » Roast pork with vegetables » Wholegrain rice salad 	December 19th <ul style="list-style-type: none"> » Pork escalopes in Marsala sauce with wild mushrooms » Mashed baked sweet potato 	December 20th <ul style="list-style-type: none"> » Eggs stuffed with small sardines » Freshly grated carrot salad

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/ Calle de la Salvia, 48, 28109
 Alcobendas, Madrid
 Tlf.: 916 50 43 00