

# NUTRITIP ENERO / 2025

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL



### ¿QUÉ ES?

LA FUERZA DE LA SANGRE CONTRA LAS PAREDES ES MÁS ALTA DE LO QUE DEBERÍA, POR LO QUE EL CORAZÓN TRABAJA MÁS PARA BOMBEAR

### HÁBITOS PARA PREVENIR



**EJERCICIO FÍSICO DE FORMA REGULAR**  
FUERZA + CARDIO



**CONTROLAR LA COMPOSICIÓN CORPORAL:**  
MÁS MASA MUSCULAR  
MENOS GRASA CORPORAL



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**  
REDUCIR PROCESADOS Y  
AUMENTAR VEGETALES



**ELIMINAR HÁBITOS TÓXICOS**  
TABACO, ALCOHOL...



**REDUCIR LA SAL**  
TANTO AÑADIDA, COMO DE  
ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS



**GESTIÓN DEL ESTRÉS**  
TERAPIA, MEDITACIÓN,  
RESPIRACIONES...

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



## 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

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

brains/  
INTERNATIONAL SCHOOLS



# MENÚ Mensual

# ENERO / 2025

## 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	6 de enero		7 de enero		8 de enero	Cal 929 Kcal Prot 15 g H.C. 31 g Lip. 52 g G. 16 g	9 de enero	Cal 878 Kcal Prot 24 g H.C. 43 g Lip. 31 g G. 5 g	10 de enero	Cal 943 Kcal Prot 16 g H.C. 35 g Lip. 47 g G. 10 g
	<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras</li> <li>» Albóndigas en salsa española</li> <li>» Zanahoria rallada y remolacha</li> <li>» Patatas vapor</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con pollo y verduras</li> <li>» Abadejo a la portuguesa</li> <li>» Lechuga y judía brote</li> <li>» Brócoli</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de letras con garbanzos</li> <li>» Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Fruta</li> </ul>			
2	13 de enero	Cal 770 Kcal Prot 21 g H.C. 44 g Lip. 32 g G. 7 g	14 de enero	Cal 1003 Kcal Prot 15 g H.C. 39 g Lip. 45 g G. 10 g	15 de enero	Cal 955 Kcal Prot 26 g H.C. 30 g Lip. 39 g G. 9 g	16 de enero	Cal 792 Kcal Prot 10 g H.C. 39 g Lip. 49 g G. 9 g	17 de enero	Cal 1009 Kcal Prot 20 g H.C. 26 g Lip. 52 g G. 14 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones a la carbonara de coliflor</li> <li>» Filete de merluza con ajitos y cebolla en salsa de tomate</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Calabacín a la provenzal</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz en paella con magro</li> <li>» Tortilla francesa con queso</li> <li>» Tomate y maíz</li> <li>» Guisantes</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas guisadas con calabaza</li> <li>» Pollo al romero</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<p><u>DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa maravilla con picadillo</li> <li>» Croqueta de jamón</li> <li>» Ensalada</li> <li>» Patata gajo</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Panache de verduras</li> <li>» Bourguignon de magro de cerdo con champiñones</li> <li>» Arroz integral</li> <li>» Ensalada con brotes de judía y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>					
3	20 de enero	Cal 1027 Kcal Prot 16 g H.C. 34 g Lip. 48 g G. 11 g	21 de enero	Cal 924 Kcal Prot 19 g H.C. 24 g Lip. 55 g G. 16 g	22 de enero	Cal 1133 Kcal Prot 23 g H.C. 27 g Lip. 47 g G. 8 g	23 de enero	Cal 1058 Kcal Prot 22 g H.C. 35 g Lip. 42 g G. 10 g	24 de enero	Cal 618 Kcal Prot 17 g H.C. 51 g Lip. 29 g G. 6 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales con tomate y queso rallado</li> <li>» Huevos fritos</li> <li>» Ensalada con tomate y brotes de judía</li> <li>» Judías verdes</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de zanahorias y puerros</li> <li>» Lomo adobado a la plancha</li> <li>» Ensalada panzanella</li> <li>» Patata asada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas guisadas con chorizo</li> <li>» Salmón con salsa de puerros</li> <li>» Verduras thai</li> <li>» Lechuga y espárragos</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Pollo al romero</li> <li>» Lechuga y remolacha</li> <li>» Tomate asado con hierbas</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Fruta</li> </ul>					
4	27 de enero	Cal 899 Kcal Prot 17 g H.C. 28 g Lip. 52 g G. 11 g	28 de enero	Cal 776 Kcal Prot 27 g H.C. 25 g Lip. 46 g G. 11 g	29 de enero	Cal 810 Kcal Prot 24 g H.C. 41 g Lip. 32 g G. 5 g	30 de enero	Cal 1076 Kcal Prot 15 g H.C. 35 g Lip. 49 g G. 15 g	31 de enero	Cal 999 Kcal Prot 13 g H.C. 38 g Lip. 47 g G. 8 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Brócoli rehogado</li> <li>» Tortilla de patatas</li> <li>» Lechuga y queso</li> <li>» Guisantes con jamón</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa castellana</li> <li>» Pollo al ajillo</li> <li>» Lechuga y pimiento rojo</li> <li>» Zanahoria con eneldo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Tallarines a la napolitana</li> <li>» Abadejo al horno</li> <li>» Ensalada</li> <li>» Verduras salteadas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Hamburguesa mixta a la plancha</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Puré de patata</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras con costrones de pan</li> <li>» Canelones rellenos de atún en salsa</li> <li>» Lechuga y pepino</li> <li>» Pisto</li> <li>» Fruta</li> </ul>					

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

## ENERO / 2025 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	6 de enero <b>FESTIVO</b>	7 de enero <b>FESTIVO</b>	8 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras</li> <li>» Albóndigas en salsa española</li> <li>» Albóndigas en salsa</li> <li>» Zanahoria rallada y remolacha</li> <li>» Patatas vapor</li> <li>» Fruta</li> </ul>	9 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con pollo y verduras</li> <li>» Abadejo a la portuguesa</li> <li>» Filete de abadejo al horno</li> <li>» Lechuga y judía brote</li> <li>» Brócoli</li> <li>» Fruta</li> </ul>	10 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de letras con garbanzos</li> <li>» Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano</li> <li>» Tortilla de patatas</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Calabaza asada</li> <li>» Fruta</li> </ul>
2	13 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones a la carbonara de coliflor</li> <li>» Filete de merluza con ajitos y cebolla en salsa de tomate</li> <li>» Filete de merluza</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Calabacín a la provenzal</li> <li>» Fruta</li> </ul>	14 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz en paella con magro</li> <li>» Tortilla francesa con queso</li> <li>» Revuelto de patatas</li> <li>» Tomate y maíz</li> <li>» Guisantes</li> <li>» Fruta</li> </ul>	15 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas guisadas con calabaza</li> <li>» Pollo al romero</li> <li>» Pollo al curry</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Fruta</li> </ul>	16 de enero <u>DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa maravilla con picadillo</li> <li>» Croqueta de jamón</li> <li>» Ensalada</li> <li>» Patata gajo</li> <li>» Yogur</li> </ul>	17 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Panache de verduras</li> <li>» Bourguignon de magro de cerdo con champiñones</li> <li>» Costillas asadas al estilo de la frontera</li> <li>» Arroz integral</li> <li>» Ensalada con brotes de judía y zanahoria</li> <li>» Fruta</li> </ul>
3	20 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales con tomate y queso rallado</li> <li>» Huevos fritos</li> <li>» Quiche de huevo, carne picada y calabacín</li> <li>» Ensalada con tomate y brotes de judía</li> <li>» Judías verdes</li> <li>» Fruta</li> </ul>	21 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de zanahorias y puerros</li> <li>» Lomo adobado a la plancha</li> <li>» Lomo a la pimienta</li> <li>» Ensalada panzanella</li> <li>» Patata asada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	22 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas guisadas con chorizo</li> <li>» Salmón con salsa de puerros</li> <li>» Salmón con patatas al pesto de parmesano</li> <li>» Verduras thai</li> <li>» Lechuga y espárragos</li> <li>» Fruta</li> </ul>	23 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Pollo al horno con salsa griega</li> <li>» Pollo asado</li> <li>» Lechuga y remolacha</li> <li>» Tomate asado con hierbas</li> <li>» Yogur</li> </ul>	24 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Fruta</li> </ul>
4	27 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Brócoli rehogado</li> <li>» Tortilla de patatas</li> <li>» Huevo revuelto con verduras salteadas</li> <li>» Lechuga y queso</li> <li>» Guisantes con jamón</li> <li>» Fruta</li> </ul>	28 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa castellana</li> <li>» Pollo al ajillo</li> <li>» Pollo a la mostaza</li> <li>» Lechuga y pimiento rojo</li> <li>» Zanahoria con eneldo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	29 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tallarines a la napolitana</li> <li>» Abadejo al horno</li> <li>» Abadejo con ajitos y cebolla en salsa de tomate</li> <li>» Ensalada</li> <li>» Verduras salteadas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	30 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Hamburguesa mixta a la plancha</li> <li>» Hamburguesa mixta con cebolla pochada</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Puré de patata</li> <li>» Yogur</li> </ul>	31 de enero <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras con costrones de pan</li> <li>» Canelones rellenos de atun en salsa</li> <li>» Bacalao orly</li> <li>» Lechuga y pepino</li> <li>» Pisto</li> <li>» Fruta</li> </ul>

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

# ENERO / 2025

## 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>6 de enero</b> <b>FESTIVO</b>	<b>7 de enero</b> <b>FESTIVO</b>	<b>8 de enero</b> » Pescado azul al horno » Pancakes de patata y verduras	<b>9 de enero</b> » Brochetas de pollo, calabacín y berenjena » Endivias con crema de queso	<b>10 de enero</b> » Lomo asado con manzana » Ruculla y canónigos
2	<b>13 de enero</b> » Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso » Crema de hortalizas	<b>14 de enero</b> » Alitas de pollo al horno con miel y naranja » Crema de brócoli	<b>15 de enero</b> » Salmón marinado con vainilla » Ensalada de arroz basmati y manzana	<b>16 de enero</b> » Musaka de verduras y ternera » Ensalada de espinacas y zanahoria	<b>17 de enero</b> » Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras » Ensalada verde
3	<b>20 de enero</b> » Pollo a la plancha » Ensalada de patata	<b>21 de enero</b> » Fajitas de pescado y aguacate » Zanahoria aliñada	<b>22 de enero</b> » Lomo de cerdo con hierbas » Brócoli vapor	<b>23 de enero</b> » Tortilla de verduras asadas » Ensalada de pepino y manzana	<b>24 de enero</b> » Merluza al vapor con aliño de soja, ajo y sésamo » Puré de patata
4	<b>27 de enero</b> » Quesadillas de pavo y maíz » Hummus de garbanzos y pipas con crudites	<b>28 de enero</b> » Albóndigas de bacalao con tomate » Ensalada de zanahoria rallada y rabanitos	<b>29 de enero</b> » Saams de carne picada » Tomates cherrys asados	<b>30 de enero</b> » Pescado al horno con pesto » Ensalada de pepino y maíz	<b>31 de enero</b> » Escalopines de cerdo Marsala » Ensalada de quinoa, amaranto y granada



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

# NUTRITIP JANUARY / 2025

## DINNER MENU

### HIGH BLOOD PRESSURE

#### HABITS TO PREVENT



#### WHAT IS IT?

THE FORCE OF THE BLOOD AGAINST THE WALLS IS HIGHER THAN IT SHOULD BE, SO THE HEART NEEDS TO WORK HARDER TO PUMP



**REGULAR PHYSICAL ACTIVITY**  
STRENGTH + CARDIO



**CONTROL BODY COMPOSITION**  
MORE MUSCLE MASS  
LESS FAT MASS



**HEALTHY FOOD**  
REDUCE PROCESSED  
FOODS AND INCREASE  
VEGETABLES



**ELIMINATE TOXIC HABITS**  
TOBACCO, ALCOHOL...



**REDUCE SALT**  
BOTH ADDED AND IN ULTRA-  
PROCESSED FOODS



**STRESS MANAGEMENT**  
THERAPY, MEDITATION,  
BREATHING...

#### 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

# JANUARY / 2025

## 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	<b>January 6th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>January 7th</b> <b>HOLIDAY</b>		<b>January 8th</b> » Vegetable cream » Meatballs in spanish sauce » Grated carrot and beet » Steamed potatoes » Fruit	Cal 929 Kcal Prot 15 g H.C. 31 g Lip. 52 g G. 16 g	<b>January 9th</b> » Rice with chickend and vegetables » Portuguese style pout » Lettuce and mung bean » Broccoli » Fruit	Cal 878 Kcal Prot 24 g H.C. 43 g Lip. 31 g G. 5 g	<b>January 10th</b> » Pasta soup with chickpeas » Classics eggs broken » Lettuce and sweetcorn » Roast pumpkin » Fruit	Cal 943 Kcal Prot 16 g H.C. 35 g Lip. 47 g G. 10 g
2	<b>January 13th</b> » Pasta with cauliflower carbonara » Hake fillet with tomato » Lettuce and sweetcorn » Courgette provençal » Fruit	Cal 770 Kcal Prot 21 g H.C. 44 g Lip. 32 g G. 7 g	<b>January 14th</b> » Paella with pork loin » French omelette with cheese » Tomato and sweetcorn » Peas » Fruit	Cal 1003 Kcal Prot 15 g H.C. 39 g Lip. 45 g G. 10 g	<b>January 15th</b> » White beans stewed with pumpkin » Rosemary chicken » Lettuce and onion » Mixed vegetables » Fruit	Cal 955 Kcal Prot 26 g H.C. 30 g Lip. 39 g G. 9 g	<b>January 16th</b> <u>JORNADA "FLAVOURS OF THE WORLD"</u> » Mince soup with pasta » Ham croquettes » Lettuce and tomato salad » Potatoes » Yoghurt	Cal 792 Kcal Prot 10 g H.C. 39 g Lip. 49 g G. 9 g	<b>January 17th</b> » Mixed vegetables » Lean pork bourguignon with mushrooms » Whole meal rice » Mung bean sprout and carrots salad » Fruit	Cal 1009 Kcal Prot 20 g H.C. 26 g Lip. 52 g G. 14 g
3	<b>January 20th</b> » Pasta spirals with tomato sauce and cheese » Fried eggs » Tomato and mung bean » Sprout salad » Green beans » Fruit	Cal 1027 Kcal Prot 16 g H.C. 34 g Lip. 48 g G. 11 g	<b>January 21st</b> » Cream of carrots and leeks » Grilled marinated pork loin » Panzanella salad » Roast potatoes » Fruit	Cal 924 Kcal Prot 19 g H.C. 24 g Lip. 55 g G. 16 g	<b>January 22nd</b> » Sausage and lentil stew » Salmon in leek sauce » Thai vegetables » Lettuce and asparagus » Fruit	Cal 1133 Kcal Prot 23 g H.C. 27 g Lip. 47 g G. 8 g	<b>January 23rd</b> » White rice » Chicken in greek sauce » Lettuce and beetroot » Roasted tomato with herbs » Yoghurt	Cal 1058 Kcal Prot 22 g H.C. 35 g Lip. 42 g G. 10 g	<b>January 24th</b> » Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables » Chickpeas, chicken, carrots, potato & cabbage stew » Cabbage » Fruit	Cal 618 Kcal Prot 17 g H.C. 51 g Lip. 29 g G. 6 g
4	<b>January 27th</b> » Broccoli with olive oil » Spanish omelette » Sautéed vegetables » Lettuce and cheese » Sautéed peas with ham » Fruit	Cal 899 Kcal Prot 17 g H.C. 28 g Lip. 52 g G. 11 g	<b>January 28th</b> » Castilian soup » Garlic chicken » Lettuce and red pepper » Carrot with dill » Fruit	Cal 776 Kcal Prot 27 g H.C. 25 g Lip. 46 g G. 11 g	<b>January 29th</b> » Napolitanan tagliatelle » Baked fish » Lettuce and tomato salad » Sautéed vegetables » Fruit	Cal 810 Kcal Prot 24 g H.C. 41 g Lip. 32 g G. 5 g	<b>January 30th</b> » Rice with tomato sauce » Grilled mixte burger » Lettuce and sweetcorn » Mashed potatoes » Yoghurt	Cal 1076 Kcal Prot 15 g H.C. 35 g Lip. 49 g G. 15 g	<b>January 31st</b> » Cream of vegetable soup with croutons » Tuna fish cannelloni » Lettuce and cucumber » Ratatouille » Fruit	Cal 999 Kcal Prot 13 g H.C. 38 g Lip. 47 g G. 8 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  
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

## JANUARY / 2025 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>January 6th</b>  <b>HOLIDAY</b>	<b>January 7th</b>  <b>HOLIDAY</b>	<b>January 8th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable cream</li> <li>» Meatballs in spanish sauce</li> <li>» Meatballs with sauce</li> <li>» Grated carrot and beet</li> <li>» Steamed potatoes</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with chickend and vegetables</li> <li>» Portuguese style pout</li> <li>» Baked fish</li> <li>» Lettuce and mung bean</li> <li>» Broccoli</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta soup with chickpeas</li> <li>» Classics eggs broken, potatoes and ham</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Roast pumpkin</li> <li>» Fruit</li> </ul>
2	<b>January 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta with cauliflower carbonara</li> <li>» Hake fillet with tomato sauce, garlic and onions</li> <li>» Baked hake fillet</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Courgette provençal</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella with pork loin</li> <li>» French omelette with cheese</li> <li>» Scrambled eggs with potatoes</li> <li>» Tomato and sweetcorn</li> <li>» Peas</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» White beans stewed with pumpkin</li> <li>» Rosemary chicken</li> <li>» Curried chicken thighs</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Jornada "flavours of the world"</li> <li>» Mince soup with pasta</li> <li>» Ham croquettes</li> <li>» Lettuce and tomato salad</li> <li>» Potatoes</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>January 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Lean pork bourguignon with mushrooms</li> <li>» Border-style roasted ribs</li> <li>» Whole meal rice</li> <li>» Mung bean sprout and carrots salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>
3	<b>January 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta spirals with tomato sauce and cheese</li> <li>» Fried eggs</li> <li>» Egg quiche with minced meat and zucchini</li> <li>» Tomato and mung bean sprout salad</li> <li>» Green beans</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of carrots and leeks</li> <li>» Grilled marinated pork loin</li> <li>» Loin pork in green pepper sauce</li> <li>» Panzanella salad</li> <li>» Roast potatoes</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 22nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sausage and lentil stew</li> <li>» Salmon in leek sauce</li> <li>» Salmon with potatoes and parmesan pesto</li> <li>» Thai vegetables</li> <li>» Lettuce and asparagus</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 23rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» White rice</li> <li>» Chicken in greek sauce</li> <li>» Roast chicken</li> <li>» Letucce and beetroot</li> <li>» Roasted tomato with herbs</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>January 24th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional spanish 'cocido' stew with chicken and vegetables</li> <li>» Chickpeas, chicken, carrots, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Fruit</li> </ul>
4	<b>January 27th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Broccoli with olive oil</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Scrambled eggs with sautéed vegetables</li> <li>» Lettuce and cheese</li> <li>» Sautéed peas with ham</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 28th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Castilian soup</li> <li>» Garlic chicken</li> <li>» Chicken with mustard</li> <li>» Lettuce and red pepper</li> <li>» Carrot with dill</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 29th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Napolitanan tagliatelle</li> <li>» Baked fish</li> <li>» Haddock with tomato sauce, garlic and onions</li> <li>» Lettuce and tomato salad</li> <li>» Sauteed vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>January 30th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with tomato sauce</li> <li>» Grilled mixte burger</li> <li>» Grilled mixte burger with onion</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Mashed potatoes</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>January 31st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of vegetable soup with croutons</li> <li>» Tuna fish canneloni</li> <li>» Cod orly</li> <li>» Lettuce and cucumber</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Fruit</li> </ul>

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

## JANUARY / 2025 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>January 6th</b> <b>HOLIDAY</b>	<b>January 7th</b> <b>HOLIDAY</b>	<b>January 8th</b> » Baked Blue Fish » Potato and Vegetable Pancakes	<b>January 9th</b> » Chicken, Zucchini, and Eggplant Skewers » Endives with Cream Cheese	<b>January 10th</b> » Roast Pork Loin with Apple » Arugula and Lamb's Lettuce
2	<b>January 13th</b> » Stewed Eggs in Tomato, Basil, and Cheese Sauce » Vegetable Cream Soup	<b>January 14th</b> » Oven-Baked Chicken Wings with Honey and Orange » Broccoli Cream Soup	<b>January 15th</b> » Vanilla-Marinaded Salmon » Basmati Rice and Apple Salad	<b>January 16th</b> » Vegetable and Beef Moussaka » Spinach and Carrot Salad	<b>January 17th</b> » Textured Soy, Beef, and Vegetable Patties » Green Salad
3	<b>January 20th</b> » Grilled Chicken » Potato Salad	<b>January 21st</b> » Fish and Avocado Fajitas » Seasoned Carrots	<b>January 22nd</b> » Pork Loin with Herbs » Steamed Broccoli	<b>January 23rd</b> » Roasted Vegetable Omelette » Cucumber and Apple Salad	<b>January 24th</b> » Steamed Hake with Soy, Garlic, and Sesame Dressing » Mashed Potatoes
4	<b>January 27th</b> » Turkey and Corn Quesadillas » Chickpea and Seed Hummus with Crudités	<b>January 28th</b> » Cod Meatballs with Tomato Sauce » Shredded Carrot and Radish Salad	<b>January 29th</b> » Ground Meat Lettuce Wraps (Saams) » Roasted Cherry Tomatoes	<b>January 30th</b> » Baked Fish with Pesto » Cucumber and Corn Salad	<b>January 31st</b> » Pork Scaloppine Marsala » Quinoa, Amaranth, and Pomegranate Salad

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