

# NUTRITIP ENERO / 2025

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### HÁBITOS PARA PREVENIR



#### ¿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



**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...

## MENÚ CENA

### Si hemos comido

### Podemos cenar

Cereales, féculas o legumbres	<i>Hortalizas crudas o legumbres cocidas</i>
Verduras	<i>Cereales o féculas</i>
Carne	<i>Pescado o huevo</i>
Pescado	<i>Carne magra o huevo</i>
Huevo	<i>Pescado o carne magra</i>
Fruta	<i>Lácteos o fruta</i>
Lácteos	<i>Fruta</i>



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

# ENERO / 2025

## 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	6 de enero <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		7 de enero <b>FESTIVO HOLIDAY</b>		8 de enero » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan  » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	9 de enero » Puré de verduras con merluza » Fruta y pan  » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	10 de enero » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan  » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
2	13 de enero » Puré de verduras con merluza » Yogur ecológico y pan  » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	14 de enero » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan  » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	15 de enero » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan  » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	16 de enero » Puré de verduras con merluza » Fruta y pan  » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	17 de enero » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan  » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
3	20 de enero » Puré de verduras con merluza » Yogur ecológico y pan  » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	21 de enero » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan  » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	22 de enero » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan  » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	23 de enero » Puré de verduras con merluza » Fruta y pan  » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	24 de enero » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan  » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
4	27 de enero » Puré de verduras con merluza » Yogur ecológico y pan  » Vegetables cream with fish » Yoghurt and bread	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	28 de enero » Puré de verduras con pollo » Fruta y pan  » Vegetables cream with chicken » Fruit and bread	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	29 de enero » Puré de verduras con ternera » Fruta y pan  » Vegetables cream with beef » Fruit and bread	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	30 de enero » Puré de verduras con merluza » Fruta y pan  » Vegetables cream with fish » Fruit and bread	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	31 de enero » Puré de verduras con pavo » Fruta y pan  » Vegetables cream with turkey » Fruit and bread	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g

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

# ENERO / 2025

## 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	6 de enero		7 de enero		8 de enero	Cal 406 Kcal Prot 13,26 g H.C. 48,12 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	9 de enero	Cal 355 Kcal Prot 10,60 g H.C. 55,07 g Lip. 0,96 g G. 8,26 g	10 de enero	Cal 353 Kcal Prot 9,67 g H.C. 46,92 g Lip. 0,81 g G. 8,34 g
	<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras</li> <li>» Albóndigas de carne en salsa</li> <li>» Patata al horno</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella de pollo</li> <li>» Merluza en salsa</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de estrellas</li> <li>» Tortilla de patata con calabacín</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>			
2	13 de enero	Cal 364 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 1,75 g G. 10,32 g	14 de enero	Cal 424 Kcal Prot 17,58 g H.C. 61,78 g Lip. 1,73 g G. 11,93 g	15 de enero	Cal 486 Kcal Prot 41,81 g H.C. 49,31 g Lip. 3,05 g G. 13,19 g	16 de enero	Cal 279 Kcal Prot 7,83 g H.C. 47,87 g Lip. 0,29 g G. 5,92 g	17 de enero	Cal 346 Kcal Prot 11,98 g H.C. 44,82 g Lip. 0,97 g G. 11,07 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones gratinados con queso</li> <li>» Merluza al horno</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Tortilla francesa con queso</li> <li>» Guisantes con cebolla</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Alubias blancas eco con verduras</li> <li>» Pollo asado</li> <li>» Verduritas</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de lluvia</li> <li>» Merluza con tomate</li> <li>» Patata cuadro</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabacín</li> <li>» Burguermeat a la plancha</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>					
3	20 de enero	Cal 391 Kcal Prot 15,62 g H.C. 51,12 g Lip. 1,90 g G. 14,54 g	21 de enero	Cal 404 Kcal Prot 12,87 g H.C. 48,41 g Lip. 4,77 g G. 17,00 g	22 de enero	Cal 337 Kcal Prot 13,21 g H.C. 49,40 g Lip. 0,83 g G. 7,58 g	23 de enero	Cal 459 Kcal Prot 23,96 g H.C. 58,84 g Lip. 2,29 g G. 6,33 g	24 de enero	Cal 455 Kcal Prot 21,93 g H.C. 55,24 g Lip. 1,90 g G. 14,96 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales con tomate y queso</li> <li>» Tortilla francesa</li> <li>» Champiñón salteado</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de zanahoria</li> <li>» Albóndigas de carne en salsa</li> <li>» Patata al horno</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas eco con verduras</li> <li>» Merluza asada</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con verduras</li> <li>» Jamoncitos de pollo asado</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Complemento eco de cocido con pollo y ternera</li> <li>» Repollo, patata y zanahoria</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>					
4	27 de enero	Cal 360 Kcal Prot 12,21 g H.C. 37,05 g Lip. 2,04 g G. 17,21 g	28 de enero	Cal 314 Kcal Prot 19,02 g H.C. 38,78 g Lip. 0,98 g G. 8,88 g	29 de enero	Cal 346 Kcal Prot 8,90 g H.C. 55,85 g Lip. 0,86 g G. 8,01 g	30 de enero	Cal 408 Kcal Prot 13,33 g H.C. 64,56 g Lip. 0,73 g G. 9,02 g	31 de enero	Cal 254 Kcal Prot 5,18 g H.C. 39,19 g Lip. 0,69 g G. 8,34 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de verduras</li> <li>» Tortilla de patata</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de ave con fideos</li> <li>» Ragout de pollo</li> <li>» Zanahoria salteada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones napolitana con tomate y zanahoria</li> <li>» Merluza al horno</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con tomate</li> <li>» Burguermeat a la plancha</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Patatas guisadas con verduras</li> <li>» Merluza en salsa</li> <li>» Ensalada variada</li> <li>» Fruta y pan</li> </ul>					

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

### HIGH BLOOD PRESSURE



#### 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

### HABITS TO PREVENT



**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





# MONTHLY Menu

# JANUARY / 2025

## 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	<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 stewed with vegetables</li> <li>» Baked potatoes</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 406 Kcal Prot 13,26 g H.C. 48,12 g Lip. 2,69 g G. 9,55 g	<b>January 9th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella with vegetables and chicken</li> <li>» Hake with vegetables in sauce</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 355 Kcal Prot 10,60 g H.C. 55,07 g Lip. 0,96 g G 8,26 g	<b>January 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Star soup</li> <li>» Spanish omelette with zucchini</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 353 Kcal Prot 9,67 g H.C. 46,92 g Lip. 0,81 g G. 8,34 g
2	<b>January 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macaroni with tomato sauce gratin with cheese</li> <li>» Baked hake</li> <li>» Salad</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>	Cal 364 Kcal Prot 12,69 g H.C. 25,87 g Lip. 1,75 g G. 10,32 g	<b>January 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice in tomato sauce</li> <li>» French omelette with cheese</li> <li>» Sauteed greenpeas</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 424 Kcal Prot 17,58 g H.C. 61,78 g Lip. 1,73 g G. 11,93 g	<b>January 15th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» ECO White bean stew with vegetables</li> <li>» Roast chicken</li> <li>» Sauteed vegetables</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 486 Kcal Prot 41,81 g H.C. 49,31 g Lip. 3,05 g G. 13,19 g	<b>January 16th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Star soup</li> <li>» Hake with tomato sauce</li> <li>» Fried potatoes</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 279 Kcal Prot 7,83 g H.C. 47,87 g Lip. 0,29 g G. 5,92 g	<b>January 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Zucchini cream</li> <li>» Grilled burger meat</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 346 Kcal Prot 11,98 g H.C. 44,82 g Lip. 0,97 g G. 11,07 g
3	<b>January 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pasta with tomato sauce and cheese</li> <li>» French omelette</li> <li>» Sauteed mushroom</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>	Cal 391 Kcal Prot 15,62 g H.C. 51,12 g Lip. 1,90 g G. 14,54 g	<b>January 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Carrot cream</li> <li>» Meatballs stewed with vegetables</li> <li>» Baked potatoes</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 404 Kcal Prot 12,87 g H.C. 48,41 g Lip. 4,77 g G. 17,00 g	<b>January 22nd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» ECO Lentils stew with vegetables</li> <li>» Baked hake</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 337 Kcal Prot 13,21 g H.C. 49,40 g Lip. 0,83 g G 7,58 g	<b>January 23rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with vegetables</li> <li>» Roasted chicken Legs</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 459 Kcal Prot 23,96 g H.C. 58,84 g Lip. 2,29 g G. 6,33 g	<b>January 24th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Stew soup</li> <li>» Madrid ECO stew</li> <li>» Cabbage, potatoes and carrot</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 455 Kcal Prot 21,93 g H.C. 55,24 g Lip. 1,90 g G. 14,96 g
4	<b>January 27th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable cream</li> <li>» Spanish omelette</li> <li>» Salad</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>	Cal 360 Kcal Prot 12,21 g H.C. 37,05 g Lip. 2,04 g G. 17,21 g	<b>January 28th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chicken soup</li> <li>» Chicken Ragout</li> <li>» Sauteed carrot</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 314 Kcal Prot 19,02 g H.C. 38,78 g Lip. 0,98 g G. 8,88 g	<b>January 29th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macaroni with tomato sauce</li> <li>» Baked hake</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 346 Kcal Prot 8,90 g H.C. 55,85 g Lip. 0,86 g G 8,01 g	<b>January 30th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice in tomato sauce</li> <li>» Grilled burger meat</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 408 Kcal Prot 13,33 g H.C. 64,56 g Lip. 0,73g G. 9,02 g	<b>January 31st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Stewed potatoes with vegetables</li> <li>» Hake with vegetables in sauce</li> <li>» Salad</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	Cal 254 Kcal Prot 5,18 g H.C. 39,19g Lip. 0,69 g G. 8,34 g

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