

# NUTRITIP FEBRERO / 2025

## DESPERDICIO ALIMENTARIO

¿POR QUÉ ES UN PROBLEMA MEDIOAMBIENTAL?



Más del **8%** de emisiones de gases de efecto invernadero globales se deben a la producción, transporte, etc. de alimentos que acaban tirándose



Para producir los alimentos que se pierden, se requieren 250 km<sup>3</sup> de agua anuales

=  
**240 millones de piscinas olímpicas**

**2.000-5.000 L** para producir los alimentos que consume **1 persona cada día**

se pierden...



Las pérdidas suponen...  
**900.000 millones €/año**  
+ coste medioambiental  
+ coste social



**28%** de superficie agrícola para producir alimentos que se tiran  
=  
**1,4 mill de hectáreas**  
=  
**2,8 millones de campos de fútbol**

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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*

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

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



# MENÚ Mensual

## FEBRERO / 2025

### INFANTIL - PRIMARIA

- » 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	Información nutricional	MARTES	Información nutricional	MIÉRCOLES	Información nutricional	JUEVES	Información nutricional	VIERNES	Información nutricional
1	<b>3 de febrero</b>	Cal 973 Kcal Prot 20 g H.C. 47 g Lip. 31 g G. 5 g	<b>4 de febrero</b>	Cal 1066 Kcal Prot 31 g H.C. 22 g Lip. 46 g G. 11 g	<b>5 de febrero</b>	Cal 833 Kcal Prot 15 g H.C. 32 g Lip. 49 g G. 11 g	<b>6 de febrero</b>	Cal 616 Kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 33 g G. 9 g	<b>7 de febrero</b>	Cal 1027 Kcal Prot 20 g H.C. 32 g Lip. 47 g G. 13 g
2	<b>10 de febrero</b> <u>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</u>	Cal 1250 Kcal Prot 21 g H.C. 37 g Lip. 37 g G. 10 g	<b>11 de febrero</b>	Cal 935 Kcal Prot 17 g H.C. 29 g Lip. 52 g G. 11 g	<b>12 de febrero</b>	Cal 1182 Kcal Prot 13 g H.C. 37 g Lip. 48 g G. 10 g	<b>13 de febrero</b>	Cal 815 Kcal Prot 22 g H.C. 39 g Lip. 38 g G. 7 g	<b>14 de febrero</b> <u>DÍA DE SAN VALENTÍN</u>	Cal 946 Kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 38 g G. 9 g
3	<b>17 de febrero</b>	Cal 910 Kcal Prot 15 g H.C. 33 g Lip. 49 g G. 10 g	<b>18 de febrero</b>	Cal 616 Kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 33 g G. 9 g	<b>19 de febrero</b> <u>RECETA FISH REVOLUTION</u>	Cal 937 Kcal Prot 21 g H.C. 49 g Lip. 28 g G. 4 g	<b>20 de febrero</b>	Cal 883 Kcal Prot 25 g H.C. 23 g Lip. 50 g G. 12 g	<b>21 de febrero</b>	Cal 1062 Kcal Prot 23 g H.C. 36 g Lip. 39 g G. 9 g
4	<b>24 de febrero</b>	Cal 1005 Kcal Prot 15 g H.C. 21 g Lip. 62 g G. 19 g	<b>25 de febrero</b>	Cal 1009 Kcal Prot 17 g H.C. 34 g Lip. 45 g G. 10 g	<b>26 de febrero</b>	Cal 1070 Kcal Prot 21 g H.C. 30 g Lip. 46 g G. 8 g	<b>27 de febrero</b>	Cal 996 Kcal Prot 25 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 10 g	<b>28 de febrero</b> <b>FESTIVO</b>	

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

## FEBRERO / 2025

### 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	<b>3 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Paella de verduras</li> <li>» Abadejo al horno</li> <li>» Abadejo en adobo</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Lombarda con manzana</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>4 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Brócoli con bechamel</li> <li>» Pollo al limón</li> <li>» Alitas de pollo asadas a la barbacoa</li> <li>» Patatas guisadas</li> <li>» Lechuga, tomate y maíz</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>5 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Patatas guisadas</li> <li>» Tortilla de calabacín</li> <li>» Huevo revuelto con verduras salteadas</li> <li>» Ensalada de lechuga y remolacha</li> <li>» Judías verdes con tomate</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>6 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>7 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones con tomate</li> <li>» Filete de cerdo a la plancha</li> <li>» Filete de aguja de cerdo al horno con bresa de cebolla y pimiento</li> <li>» Calabacín al estilo hindú</li> <li>» Ensalada verde</li> <li>» Fruta</li> </ul>
2	<b>10 de febrero</b> <b>DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas a la jardinera con brócoli</li> <li>» Taquitos de magra a la jardinera</li> <li>» Olla de cerdo con alubias</li> <li>» Ensalada con brotes de judía</li> <li>» Arroz blanco</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>11 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de zanahoria</li> <li>» Revuelto aragonés con huevo, jamón, patata y pimiento verde</li> <li>» Quiche de huevo y atún</li> <li>» Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</li> <li>» Patata al horno con piel</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>12 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa casera de ave</li> <li>» Empanadillas de atún</li> <li>» Boquerones rebozados</li> <li>» Ensalada de la huerta (lechuga, tomate, pepino y espárrago)</li> <li>» Salteado de verduras con jamón</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>13 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Espirales (integral) con tomate y albahaca</li> <li>» Merluza a la bilbaina</li> <li>» Filete de merluza a la marinera</li> <li>» Ensalada de lechuga y tomate</li> <li>» Zanahoria en rodajas</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>14 de febrero</b> <b>DÍA DE SAN VALENTÍN</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz blanco con tomate y jamón de york</li> <li>» Estofado de ternera con patatas dado</li> <li>» Ensalada niçoise francesa (lechuga, tomate, huevo duro, atún, pimiento, judía verde y rábano)</li> <li>» Guisantes rehogados</li> <li>» Fruta</li> </ul>
3	<b>17 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Judías verdes con tomate</li> <li>» Tortilla de patata y jamón serrano</li> <li>» Huevos revueltos con setas y champiñón</li> <li>» Lechuga y maíz</li> <li>» Cous cous</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>18 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sopa de cocido</li> <li>» Cocido madrileño</li> <li>» Repollo</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>19 de febrero</b> <b>RECETA FISH REVOLUTION</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz caldoso con verduras</li> <li>» Gallo san pedro al horno sobre quinoa a la cúrcuma y calabaza dulce</li> <li>» Gallo san pedro</li> <li>» Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</li> <li>» Menestra de verduras</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>20 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabacín</li> <li>» Pollo al horno</li> <li>» Pollo al chilindrón</li> <li>» Champiñones con ajo y perejil</li> <li>» Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>21 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fideua con verduritas</li> <li>» Magro de cerdo estofado con patatas dado</li> <li>» Filete de cerdo en salsa</li> <li>» Tomate aliñado y judía brote</li> <li>» Calabacín cocido</li> <li>» Fruta</li> </ul>
4	<b>24 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de calabaza</li> <li>» Hamburguesa mixta con queso</li> <li>» Costillas con salsa chimichurri</li> <li>» Lechuga, tomate y olivas</li> <li>» Patata asada</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>25 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentejas a la riojana</li> <li>» Tortilla de patata</li> <li>» Revuelto campero (jamón, chorizo, patata)</li> <li>» Lechuga y cebolla</li> <li>» Verduras gratinadas</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>26 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macarrones (integral) a la norma</li> <li>» Salmón en salsa</li> <li>» Salmón a la naranja</li> <li>» Ensalada verde con lechuga, pepino y olivas</li> <li>» Brócoli</li> <li>» Fruta</li> </ul>	<b>27 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Arroz con magro y verduras</li> <li>» Pollo asado a la provenzal</li> <li>» Pollo a la cazadora</li> <li>» Lechuga</li> <li>» Pisto</li> <li>» Yogur</li> </ul>	<b>28 de febrero</b> <b>FESTIVO</b>

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

## FEBRERO / 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>3 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Musaka de verduras y ternera</li> <li>» Tomate asado</li> </ul>	<b>4 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pescado azul al horno</li> <li>» Pancakes de patata y verduritas</li> </ul>	<b>5 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Filetes rusos de soja texturizada, ternera y verduras</li> <li>» Ensalada verde</li> </ul>	<b>6 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Huevos escalfados</li> <li>» Ensalada de queso fresco y nueces</li> </ul>	<b>7 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fajitas de pescado y aguacate</li> <li>» Zanahoria aliñada</li> </ul>
2	<b>10 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pechuga de pollo con lombarda y manzana</li> <li>» Ensalada de espinacas, manzana, queso de cabra y pan tostado</li> </ul>	<b>11 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Guiso de pescado</li> <li>» Crudites de hortalizas</li> </ul>	<b>12 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lomo asado con manzana</li> <li>» Puré de patata</li> </ul>	<b>13 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Huevos estofados en salsa de tomate, albahaca y queso</li> <li>» Crema de hortalizas</li> </ul>	<b>14 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pescado al vapor con salsa de nata y soja</li> <li>» Col rehogada con cúrcuma y pimentón</li> </ul>
3	<b>17 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Ensaladilla de merluza y aguacate</li> <li>» Mazorcas de maíz a la mantequilla</li> </ul>	<b>18 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Judías verdes boloñesa y arroz blanco</li> <li>» Ensalada multicolor</li> </ul>	<b>19 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lacon asado con hierbas</li> <li>» Brócoli vapor</li> </ul>	<b>20 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Guiso de pescado</li> <li>» Crudites de hortalizas</li> </ul>	<b>21 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pollo a la plancha con mojo de rúccula</li> <li>» Ensalada de patata, boniato y calabaza</li> </ul>
4	<b>24 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de maíz</li> <li>» Ensaladilla de merluza y aguacate</li> </ul>	<b>25 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Crema de brócoli</li> <li>» Alitas de pollo al horno con miel y naranja</li> </ul>	<b>26 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chuleta de aguja de cerdo</li> <li>» Puré de guisantes y mantequilla</li> </ul>	<b>27 de febrero</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tortilla de verduras asadas</li> <li>» Ensalada de pepino, feta, menta y manzana</li> </ul>	<b>28 de febrero</b> <b>FESTIVO</b>



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

### FOOD WASTE

#### WHY IS IT AN ENVIRONMENTAL PROBLEM?



More than **8%** of global **greenhouse gas emissions** are due to the production, transportation, etc. of food that ends up being thrown away



The losses mean...

**€900 billion/year**

+ environmental cost  
+ social cost



To produce the food that is lost, **250 km<sup>3</sup>** of water are required annually.

=

**240 million Olympic-sized swimming pools**

**2,000-5,000 l** to produce the food consumed by **1 person every day**



**28%** of agricultural land used to produce food is thrown away

=

**1.4 million hectares**

=

**2.8 million football fields**

En colaboración con [colegiosaludable.com](http://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

# FEBRUARY / 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>February 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable paella</li> <li>» Baked haddock</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Red cabbage with apple</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 973 Kcal Prot 20 g H.C. 47 g Lip. 31 g G. 5 g	<b>February 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Broccoli with bechamel sauce</li> <li>» Lemon chicken</li> <li>» Stewed potatoes</li> <li>» Lettuce, tomato and sweetcorn</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1066 Kcal Prot 31 g H.C. 22 g Lip. 46 g G. 11 g	<b>February 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Stewed potatoes</li> <li>» Courgette omelette</li> <li>» Lettuce and beetroot salad</li> <li>» Green beans with tomato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 833 Kcal Prot 15 g H.C. 32 g Lip. 49 g G. 11 g	<b>February 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional spanish "cocido" soup</li> <li>» Chickpeas, chicken, carrots, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 616 Kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 33 g G. 9 g	<b>February 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macaroni with tomato sauce</li> <li>» Grilled pork fillet</li> <li>» Green salad</li> <li>» Indian-style courgettes</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1027 Kcal Prot 20 g H.C. 32 g Lip. 47 g G. 13 g
2	<b>February 10th</b> <b>LEGUME DAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentils à la jardinière with broccoli</li> <li>» Diced pork tenderloin à la jardinière</li> <li>» Bean sprout salad</li> <li>» Boiled rice</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1250 Kcal Prot 21 g H.C. 37 g Lip. 37 g G. 10 g	<b>February 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of carrot soup</li> <li>» Aragonese style scrambled eggs with ham, potato and green pepper</li> <li>» Lettuce, tomato, carrot and olive salad</li> <li>» Baked jacket potato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 935 Kcal Prot 17 g H.C. 29 g Lip. 52 g G. 11 g	<b>February 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Homemade chicken soup</li> <li>» Tuna pasties</li> <li>» Garden salad (lettuce, tomato, cucumber and asparagus)</li> <li>» Sautéed vegetables with ham</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1182 Kcal Prot 13 g H.C. 37 g Lip. 48 g G. 10 g	<b>February 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Whole-wheat pasta with tomato and basil</li> <li>» Bilbao-style hake</li> <li>» Lettuce and tomato salad</li> <li>» Sliced carrots</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 815 Kcal Prot 22 g H.C. 39 g Lip. 38 g G. 7 g	<b>February 14th</b> <b>SAINT VALENTINE'S DAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Boiled rice with a tomato sauce and cooked ham</li> <li>» Veal stew with diced potatoes</li> <li>» French niçoise salad (lettuce, tomato, hard-boiled egg, tuna, peppers, green beans and radish)</li> <li>» Sautéed peas</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 946 Kcal Prot 18 g H.C. 42 g Lip. 38 g G. 9 g
3	<b>February 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Green beans with tomato sauce</li> <li>» Potato and cured ham omelette</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Couscous</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 910 Kcal Prot 15 g H.C. 33 g Lip. 49 g G. 10 g	<b>February 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional spanish "cocido" soup</li> <li>» Chickpeas, chicken, carrots, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 616 Kcal Prot 19 g H.C. 45 g Lip. 33 g G. 9 g	<b>February 19th</b> <b>Fish revolution recipe</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Risotto-style rice with vegetables</li> <li>» Oven-baked john dory on a bed of quinoa with turmeric and sweet pumpkin</li> <li>» Lettuce, beetroot and sweetcorn salad mixed vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 937 Kcal Prot 21 g H.C. 49 g Lip. 28 g G. 4 g	<b>February 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of courgette soup</li> <li>» Roast chicken</li> <li>» Mushrooms with garlic and parsley</li> <li>» Lettuce, tomato and onion salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 883 Kcal Prot 25 g H.C. 23 g Lip. 50 g G. 12 g	<b>February 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable fideuá</li> <li>» Pork tenderloin stew with diced potatoes</li> <li>» Tomato in a salad dressing with bean sprouts</li> <li>» Baked courgette</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1062 Kcal Prot 23 g H.C. 36 g Lip. 39 g G. 9 g
4	<b>February 24th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of pumpkin soup</li> <li>» Grilled mixed hamburger with cheese</li> <li>» Lettuce, tomato and olives</li> <li>» Baked potato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1005 Kcal Prot 15 g H.C. 21 g Lip. 62 g G. 19 g	<b>February 25th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rioja-style lentils</li> <li>» Potato omelette</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Vegetables au gratin</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1009 Kcal Prot 17 g H.C. 34 g Lip. 45 g G. 10 g	<b>February 26th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Whole-wheat pasta alla norma</li> <li>» Salmon in sauce</li> <li>» Green salad with lettuce, cucumber and olives</li> <li>» Broccoli</li> <li>» Fruit</li> </ul>	Cal 1070 Kcal Prot 21 g H.C. 30 g Lip. 46 g G. 8 g	<b>February 27th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with pork tenderloin and vegetables</li> <li>» Roast chicken provençal</li> <li>» Lettuce</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	Cal 996 Kcal Prot 25 g H.C. 34 g Lip. 40 g G. 10 g	<h1>HOLIDAY</h1>	

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

## FEBRUARY / 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>February 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable paella</li> <li>» Baked haddock</li> <li>» Marinated haddock</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Red cabbage with apple</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Broccoli with bechamel sauce</li> <li>» Lemon chicken</li> <li>» Roast chicken wings with barbecue sauce</li> <li>» Stewed potatoes</li> <li>» Lettuce, tomato and sweetcorn</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Stewed potatoes</li> <li>» Courgette omelette</li> <li>» Scrambled eggs with sautéed vegetables</li> <li>» Lettuce and beetroot salad</li> <li>» Green beans with tomato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional spanish "cocido" soup</li> <li>» Chickpeas, chicken, carrots, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>February 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Macaroni with tomato sauce</li> <li>» Grilled pork fillet</li> <li>» Baked pork rib chop with onion and pepper mirepoix</li> <li>» Green salad</li> <li>» Indian-style courgettes</li> <li>» Fruit</li> </ul>
2	<b>February 10th</b> <b>LEGUME DAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lentils à la jardinière with broccoli</li> <li>» Diced pork tenderloin à la jardinière</li> <li>» Pork and bean casserole</li> <li>» Bean sprout salad</li> <li>» Boiled rice</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of carrot soup</li> <li>» Aragonese style scrambled eggs with ham, potato and green pepper</li> <li>» Egg and tuna quiche</li> <li>» Lettuce, tomato, carrot and olive salad</li> <li>» Baked jacket potato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Homemade chicken soup</li> <li>» Tuna pasties</li> <li>» Battered anchovies</li> <li>» Garden salad (lettuce, tomato, cucumber and asparagus)</li> <li>» Sautéed vegetables with ham</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Whole-wheat pasta with tomato and basil</li> <li>» Bilbao-style hake</li> <li>» Hake fillet marinière</li> <li>» Lettuce and tomato salad</li> <li>» Sliced carrots</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>February 14th</b> <b>SAINT VALENTINE'S DAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Boiled rice with a tomato sauce and cooked ham</li> <li>» Veal stew with diced potatoes</li> <li>» French niçoise salad (lettuce, tomato, hard-boiled egg, tuna, peppers, green beans and radish)</li> <li>» Sautéed peas</li> <li>» Fruit</li> </ul>
3	<b>February 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Green beans with tomato sauce</li> <li>» Potato and cured ham omelette</li> <li>» Scrambled eggs with mushrooms</li> <li>» Lettuce and sweetcorn</li> <li>» Couscous</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Traditional spanish "cocido" soup</li> <li>» Chickpeas, chicken, carrots, potato &amp; cabbage stew</li> <li>» Cabbage</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>February 19th</b> <b>FISH REVOLUTION RECIPE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Risotto-style rice with vegetables</li> <li>» Oven-baked john dory on a bed of quinoa with turmeric and sweet pumpkin john dory</li> <li>» Lettuce, beetroot and sweetcorn salad</li> <li>» Mixed vegetables</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of courgette soup</li> <li>» Roast chicken</li> <li>» Chicken in tomato and red pepper sauce</li> <li>» Mushrooms with garlic and parsley</li> <li>» Lettuce, tomato and onion salad</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable fideuà</li> <li>» Pork tenderloin stew with diced potatoes</li> <li>» Pork fillet in sauce</li> <li>» Tomato in a salad dressing with bean sprouts</li> <li>» Baked courgette</li> <li>» Fruit</li> </ul>
4	<b>February 24th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of pumpkin soup</li> <li>» Grilled mixed hamburger with cheese</li> <li>» Spare ribs with chimichurri sauce</li> <li>» Lettuce, tomato and olives</li> <li>» Baked potato</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 25th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rioja-style lentils</li> <li>» Potato omelette</li> <li>» Scrambled eggs with ham, chorizo and potato</li> <li>» Lettuce and onion</li> <li>» Vegetables au gratin</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 26th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Whole-wheat pasta alla norma</li> <li>» Salmon in sauce</li> <li>» Salmon à l'orange</li> <li>» Green salad with lettuce, cucumber and olives</li> <li>» Broccoli</li> <li>» Fruit</li> </ul>	<b>February 27th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Rice with pork tenderloin and vegetables</li> <li>» Roast chicken provençal</li> <li>» Chicken chasseur</li> <li>» Lettuce</li> <li>» Ratatouille</li> <li>» Yoghurt</li> </ul>	<b>February 28th</b> <b>HOLIDAY</b>

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.: 916 42 10 60

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



# MONTHLY Menu

## FEBRUARY / 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>February 3rd</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Vegetable and veal moussaka</li> <li>» Baked tomato</li> </ul>	<b>February 4th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Oven-baked oily fish</li> <li>» Potato and mixed vegetable pancakes</li> </ul>	<b>February 5th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Textured soya, veal and vegetable Salisbury steaks</li> <li>» Green salad</li> </ul>	<b>February 6th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Poached eggs</li> <li>» Cottage cheese and walnut salad</li> </ul>	<b>February 7th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish and avocado "fajitas"</li> <li>» Carrot with salad dressing</li> </ul>
2	<b>February 10th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Chicken breast with red cabbage and apple</li> <li>» Spinach and apple salad with goat's cheese and croutons</li> </ul>	<b>February 11th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish stew</li> <li>» Vegetable crudité</li> </ul>	<b>February 12th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roast pork loin with apple</li> <li>» Mashed potatoes</li> </ul>	<b>February 13th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Baked eggs in a tomato, basil and cheese sauce</li> <li>» Cream of vegetable soup</li> </ul>	<b>February 14th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Steamed fish with creamy soy sauce</li> <li>» Sautéed white cabbage with turmeric and paprika</li> </ul>
3	<b>February 17th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Hake and avocado diced vegetable salad</li> <li>» Buttered corn on the cob</li> </ul>	<b>February 18th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Green beans with bolognese sauce and boiled rice</li> <li>» Multicolour salad</li> </ul>	<b>February 19th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roast gammon with herbs</li> <li>» Steamed broccoli</li> </ul>	<b>February 20th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fish stew</li> <li>» Vegetable crudité</li> </ul>	<b>February 21st</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Grilled chicken with a rocket "mojo" sauce</li> <li>» Potato, sweet potato and pumpkin salad</li> </ul>
4	<b>February 24th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of sweet corn soup</li> <li>» Hake and avocado diced vegetable salad</li> </ul>	<b>February 25th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Cream of broccoli soup</li> <li>» Oven-baked chicken wings with honey and orange</li> </ul>	<b>February 26th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pork rib chop</li> <li>» Pea and butter purée</li> </ul>	<b>February 27th</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Roasted vegetable omelette</li> <li>» Cucumber, feta cheese, mint and apple salad</li> </ul>	<b>February 28th</b>  <b>HOLIDAY</b>

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