

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 km³ de agua anuales

=
240 millones de piscinas olímpicas

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



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

MENÚ (ENA)

Si hemos comido

Cereales, féculas o legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales o féculas

Pescado o huevo

Carne magra o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta



Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



Conde de Orgaz
Brains International School
Calle Frascuelo, 2,
28043 Madrid
Tlf.: 913 88 93 55



MENÚ Mensual

FEBRERO / 2025

PURÉS / PURES

- » 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 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	3 de febrero » 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	4 de febrero » 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	5 de febrero » 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	6 de febrero » 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	7 de febrero » 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	10 de febrero » 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	11 de febrero » 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	12 de febrero » 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	13 de febrero » 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	14 de febrero » 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	17 de febrero » 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	18 de febrero » 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	19 de febrero » 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	20 de febrero » 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	21 de febrero » 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	24 de febrero » 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	25 de febrero » 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	26 de febrero » 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	27 de febrero » 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	28 de febrero FESTIVO HOLIDAY	

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

FEBRERO / 2025

MENÚ BASAL

- » 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	3 de febrero » Paella de verduras » Merluza asada » Ensalada variada » Yogur ecológico y pan	Cal 335 Kcal Prot 8,16 g H.C. 51,91 g Lip. 1,66 g G. 8,92 g	4 de febrero » Crema de verduras » Pollo asado » Patata al horno » Fruta y pan	Cal 417 Kcal Prot 35,87 g H.C. 36,68 g Lip. 2,94 g G. 12,74 g	5 de febrero » Patatas guisadas con verduras » Tortilla francesa » Calabacín salteado » Fruta y pan	Cal 252 Kcal Prot 9,66 g H.C. 30,58 g Lip. 0,90 g G. 11,11 g	6 de febrero » Sopa de cocido » Complemento eco de cocido con pollo y ternera » Repollo, patata y zanahoria » Fruta y pan	Cal 792 Kcal Prot 44,14 g H.C. 82,70 g Lip. 2,72 g G. 30,10 g	7 de febrero » Macarrones con tomate » Merluza en salsa » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 307 Kcal Prot 8,46 g H.C. 48,02 g Lip. 0,79 g G. 7,37 g
2	10 de febrero » Lentejas estofadas con verduras » Pollo en salsa » Ensalada variada » Yogur ecológico y pan	Cal 435 Kcal Prot 29,76 g H.C. 47,92 g Lip. 2,16 g G. 11,79 g	11 de febrero » Crema de zanahoria » Tortilla de patata » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 318 Kcal Prot 9,67 g H.C. 33,22 g Lip. 1,15 g G. 15,56 g	12 de febrero » Sopa de estrellas » Hamburguesa de ternera a la plancha » Patata cuadro » Fruta y pan	Cal 334 Kcal Prot 17,37 g H.C. 39,84 g Lip. 2,27 g G. 11,37 g	13 de febrero » Espirales napolitana » Merluza al horno » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 314 Kcal Prot 8,55 g H.C. 48,64 g Lip. 0,86 g G. 7,95 g	14 de febrero » Arroz con tomate » Albóndigas de carne en salsa » Verduritas » Fruta y pan	Cal 405 Kcal Prot 12,78 g H.C. 51,99 g Lip. 4,68 g G. 16,08 g
3	17 de febrero » Lentejas eco con verduras » Tortilla francesa con queso » Ensalada variada » Yogur ecológico y pan	Cal 421 Kcal Prot 21,46 g H.C. 46,34 g Lip. 2,95 g G. 15,97 g	18 de febrero » Sopa de ave con fideos » Estofado de pavo » Zanahoria baby » Fruta y pan	Cal 279 Kcal Prot 18,86 g H.C. 30,82 g Lip. 1,08 g G. 8,53 g	19 de febrero » Paella de verduras » Merluza con tomate » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 302 Kcal Prot 6,84 g H.C. 49,22 g Lip. 0,69 g G. 7,08 g	20 de febrero » Crema de calabacín » Pollo asado » Patata al horno » Fruta y pan	Cal 416 Kcal Prot 35,62 g H.C. 38,80 g Lip. 2,94 g G. 12,72 g	21 de febrero » Macarrones con tomate y verduras » Merluza al horno » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 311 Kcal Prot 8,30 g H.C. 47,88 g Lip. 0,86 g G. 7,91 g
4	24 de febrero » Crema de calabaza » Hamburguesa de ternera en salsa » Patata cuadro » Yogur ecológico y pan	Cal 480 Kcal Prot 27,98 g H.C. 44,73 g Lip. 6,31 g G. 20,34 g	25 de febrero » Lentejas eco con verduras » Tortilla de patata » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	26 de febrero » Macarrones con tomate y queso » Merluza en salsa » Ensalada variada » Fruta y pan	Cal 322 Kcal Prot 8,24 g H.C. 49,20 g Lip. 0,79 g G. 8,54 g	27 de febrero » Arroz con verduras » Jamoncitos de pollo asado » Pisto de verduras » Fruta y pan	Cal 400 Kcal Prot 23,80 g H.C. 51,27 g Lip. 2,14 g G. 11,04 g	28 de febrero FESTIVO	

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

DINNER MENU

FOOD WASTE

WHY IS IT AN ENVIRONMENTAL PROBLEM?



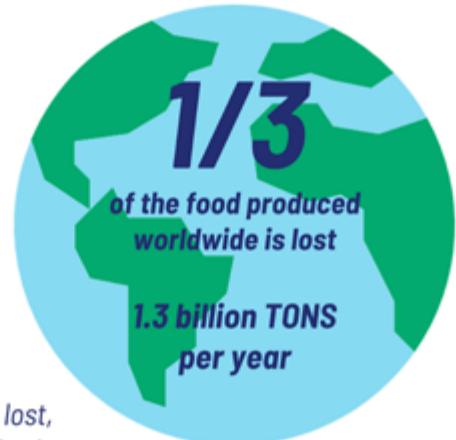
More than **8%** of global **greenhouse gas emissions** are due to the production, transportation, etc. of food that ends up being thrown away



To produce the food that is lost, **250 km³** 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**



The losses mean...
€900 billion/year
+ environmental cost
+ social cost



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

If for lunch, we ate...

Cereals, starches or legumes

For dinner, we can eat...

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



Conde de Orgaz

Brains International School

Calle Frasquelo, 2,

28043 Madrid

Tlf.: 913 88 93 55

brains/
INTERNATIONAL SCHOOLS

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group





MONTHLY Menu

FEBRUARY / 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	February 3rd » Vegetable Paella » Baked hake » Salad » Yoghurt and bread	Cal 335 Kcal Prot 8,16 g H.C. 51,91 g Lip. 1,66 g G. 8,92 g	February 4th » Vegetable cream » Roast chicken » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 417 Kcal Prot 35,87 g H.C. 36,68 g Lip. 2,94 g G. 12,74 g	February 5th » Stewed potatoes with vegetables » French omelette » Sauteed zucchini » Fruit and bread	Cal 252 Kcal Prot 9,66 g H.C. 30,58 g Lip. 0,90 g G. 11,11 g	February 6th » Stew soup » Madrid ECO stew » Cabbage, potatoes and carrot » Fruit and bread	Cal 792 Kcal Prot 44,14 g H.C. 82,70 g Lip. 2,72 g G. 30,10 g	February 7th » Macaroni in tomato sauce » Hake with vegetables in sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 307 Kcal Prot 8,46 g H.C. 48,02 g Lip. 0,79 g G. 7,37 g
2	February 10th » ECO Lentils stew with vegetables » Chicken with sauce » Salad » Yoghurt and bread	Cal 435 Kcal Prot 29,76 g H.C. 47,92 g Lip. 2,16 g G. 11,79 g	February 11th » Carrot cream » Spanish omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 318 Kcal Prot 9,67 g H.C. 33,22 g Lip. 1,15 g G. 15,56 g	February 12th » Star soup » Grilled burger meat » Potatoes » Fruit and bread	Cal 334 Kcal Prot 17,37 g H.C. 39,84 g Lip. 2,27 g G. 11,37 g	February 13th » Spaghetti with tomato sauce » Baked hake » Salad » Fruit and bread	Cal 314 Kcal Prot 8,55 g H.C. 48,64 g Lip. 0,86 g G. 7,95 g	February 14th » Rice in tomato sauce » Meatballs stewed with vegetables » Sauteed vegetables » Fruit and bread	Cal 405 Kcal Prot 12,78 g H.C. 51,99 g Lip. 4,68 g G. 16,08 g
3	February 17th » ECO Lentils stew with vegetables » French omelette with cheese » Salad » Yoghurt and bread	Cal 421 Kcal Prot 21,46 g H.C. 46,34 g Lip. 2,95 g G. 15,97 g	February 18th » Chicken soup » Turkey Ragout » Sauteed baby carrot » Fruit and bread	Cal 279 Kcal Prot 18,86 g H.C. 30,82 g Lip. 1,08 g G. 8,53 g	February 19th » Vegetable Paella » Hake with tomato sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 302 Kcal Prot 6,84 g H.C. 49,22 g Lip. 0,69 g G. 7,08 g	February 20th » Zucchini cream » Roast chicken » Baked potatoes » Fruit and bread	Cal 416 Kcal Prot 35,62 g H.C. 38,80 g Lip. 2,94 g G. 12,72 g	February 21st » Macaroni with vegetables » Baked hake » Salad » Fruit and bread	Cal 311 Kcal Prot 8,30 g H.C. 47,88 g Lip. 0,86 g G. 7,91 g
4	February 24th » Pumpkin cream » Burger meat with sauce » Potatoes » Yoghurt and bread	Cal 480 Kcal Prot 27,98 g H.C. 44,73 g Lip. 6,31 g G. 20,34 g	February 25th » ECO Lentils stew with vegetables » Spanish omelette » Salad » Fruit and bread	Cal 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	February 26th » Pasta with tomato sauce and cheese » Hake with vegetables in sauce » Salad » Fruit and bread	Cal 322 Kcal Prot 8,24 g H.C. 49,20 g Lip. 0,79 g G. 8,54 g	February 27th » Rice with vegetables » Roasted chicken Legs » Vegetable ratatouille » Fruit and bread	Cal 400 Kcal Prot 23,80 g H.C. 51,27 g Lip. 2,14 g G. 11,04 g	February 28th HOLIDAY	

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