

### 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)

**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>





# MENÚ Mensual

# FEBRERO / 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	<b>3 de febrero</b>	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	<b>4 de febrero</b>	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	<b>5 de febrero</b>	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	<b>6 de febrero</b>	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	<b>7 de febrero</b>	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con merluza</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> <li>» Vegetables cream with fish</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con pollo</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with chicken</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con ternera</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with beef</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con merluza</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with fish</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con pavo</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with turkey</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>				
2	<b>10 de febrero</b>	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	<b>11 de febrero</b>	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	<b>12 de febrero</b>	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	<b>13 de febrero</b>	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	<b>14 de febrero</b>	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con merluza</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> <li>» Vegetables cream with fish</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con pollo</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with chicken</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con ternera</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with beef</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con merluza</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with fish</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con pavo</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with turkey</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>				
3	<b>17 de febrero</b>	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	<b>18 de febrero</b>	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	<b>19 de febrero</b>	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	<b>20 de febrero</b>	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	<b>21 de febrero</b>	Cal 284 Kcal Prot 14,69 g H.C. 42,07 g Lip. 0,60 g G. 6,00 g
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con merluza</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> <li>» Vegetables cream with fish</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con pollo</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with chicken</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con ternera</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with beef</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con merluza</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with fish</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con pavo</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with turkey</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>				
4	<b>24 de febrero</b>	Cal 319 Kcal Prot 15,27 g H.C. 44,47 g Lip. 2,05 g G. 8,97 g	<b>25 de febrero</b>	Cal 285 Kcal Prot 12,85 g H.C. 42,07 g Lip. 1,01 g G. 6,97 g	<b>26 de febrero</b>	Cal 291 Kcal Prot 14,25 g H.C. 42,07 g Lip. 1,25 g G. 7,21 g	<b>27 de febrero</b>	Cal 275 Kcal Prot 11,73 g H.C. 42,07 g Lip. 0,61 g G. 6,33 g	<b>28 de febrero</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con merluza</li> <li>» Yogur ecológico y pan</li> <li>» Vegetables cream with fish</li> <li>» Yoghurt and bread</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con pollo</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with chicken</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con ternera</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with beef</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Puré de verduras con merluza</li> <li>» Fruta y pan</li> <li>» Vegetables cream with fish</li> <li>» Fruit and bread</li> </ul>	<p><b>FESTIVO HOLIDAY</b></p>				

Menús elaborados y calibrados con la asesoría de Compass Group



**brains**  
INTERNATIONAL SCHOOLS

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



# MENÚ Mensual

## FEBRERO / 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	<b>3 de febrero</b>	Cal 335 Kcal Prot 8,16 g H.C. 51,91 g Lip. 1,66 g G. 8,92 g	<b>4 de febrero</b>	Cal 417 Kcal Prot 35,87 g H.C. 36,68 g Lip. 2,94 g G. 12,74 g	<b>5 de febrero</b>	Cal 252 Kcal Prot 9,66 g H.C. 30,58 g Lip. 0,90 g G. 11,11 g	<b>6 de febrero</b>	Cal 792 Kcal Prot 44,14 g H.C. 82,70 g Lip. 2,72 g G. 30,10 g	<b>7 de febrero</b>	Cal 307 Kcal Prot 8,46 g H.C. 48,02 g Lip. 0,79 g G. 7,37 g	
2	<b>10 de febrero</b>	Cal 435 Kcal Prot 29,76 g H.C. 47,92 g Lip. 2,16 g G. 11,79 g	<b>11 de febrero</b>	Cal 318 Kcal Prot 9,67 g H.C. 33,22 g Lip. 1,15 g G. 15,56 g	<b>12 de febrero</b>	Cal 334 Kcal Prot 17,37 g H.C. 39,84 g Lip. 2,27 g G. 11,37 g	<b>13 de febrero</b>	Cal 314 Kcal Prot 8,55 g H.C. 48,64 g Lip. 0,86 g G. 7,95 g	<b>14 de febrero</b>	Cal 405 Kcal Prot 12,78 g H.C. 51,99 g Lip. 4,68 g G. 16,08 g	
3	<b>17 de febrero</b>	Cal 421 Kcal Prot 21,46 g H.C. 46,34 g Lip. 2,95 g G. 15,97 g	<b>18 de febrero</b>	Cal 279 Kcal Prot 18,86 g H.C. 30,82 g Lip. 1,08 g G. 8,53 g	<b>19 de febrero</b>	Cal 302 Kcal Prot 6,84 g H.C. 49,22 g Lip. 0,69 g G. 7,08 g	<b>20 de febrero</b>	Cal 416 Kcal Prot 35,62 g H.C. 38,80 g Lip. 2,94 g G. 12,72 g	<b>21 de febrero</b>	Cal 311 Kcal Prot 8,30 g H.C. 47,88 g Lip. 0,86 g G. 7,91 g	
4	<b>24 de febrero</b>	Cal 480 Kcal Prot 27,98 g H.C. 44,73 g Lip. 6,31 g G. 20,34 g	<b>25 de febrero</b>	Cal 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	<b>26 de febrero</b>	Cal 322 Kcal Prot 8,24 g H.C. 49,20 g Lip. 0,79 g G. 8,54 g	<b>27 de febrero</b>	Cal 400 Kcal Prot 23,80 g H.C. 51,27 g Lip. 2,14 g G. 11,04 g	<b>28 de febrero</b> <b>FESTIVO</b>		

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

### FOOD WASTE

#### WHY IS IT AN ENVIRONMENTAL PROBLEM?



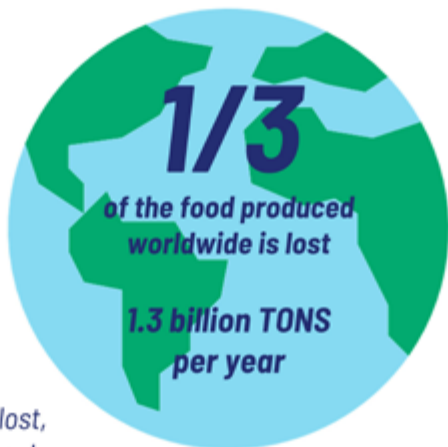
More than **8%** of global **greenhouse gas emissions** are due to the production, transportation, etc. of food that ends up being thrown away



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*





# 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	<b>February 3rd</b>	Cal 335 Kcal Prot 8,16 g H.C. 51,91 g Lip. 1,66 g G. 8,92 g	<b>February 4th</b>	Cal 417 Kcal Prot 35,87 g H.C. 36,68 g Lip. 2,94 g G. 12,74 g	<b>February 5th</b>	Cal 252 Kcal Prot 9,66 g H.C. 30,58 g Lip. 0,90 g G. 11,11 g	<b>February 6th</b>	Cal 792 Kcal Prot 44,14 g H.C. 82,70 g Lip. 2,72 g G. 30,10 g	<b>February 7th</b>	Cal 307 Kcal Prot 8,46 g H.C. 48,02 g Lip. 0,79 g G. 7,37 g
2	<b>February 10th</b>	Cal 435 Kcal Prot 29,76 g H.C. 47,92 g Lip. 2,16 g G. 11,79 g	<b>February 11th</b>	Cal 318 Kcal Prot 9,67 g H.C. 33,22 g Lip. 1,15 g G. 15,56 g	<b>February 12th</b>	Cal 334 Kcal Prot 17,37 g H.C. 39,84 g Lip. 2,27 g G. 11,37 g	<b>February 13th</b>	Cal 314 Kcal Prot 8,55 g H.C. 48,64 g Lip. 0,86 g G. 7,95 g	<b>February 14th</b>	Cal 405 Kcal Prot 12,78 g H.C. 51,99 g Lip. 4,68 g G. 16,08 g
3	<b>February 17th</b>	Cal 421 Kcal Prot 21,46 g H.C. 46,34 g Lip. 2,95 g G. 15,97 g	<b>February 18th</b>	Cal 279 Kcal Prot 18,86 g H.C. 30,82 g Lip. 1,08 g G. 8,53 g	<b>February 19th</b>	Cal 302 Kcal Prot 6,84 g H.C. 49,22 g Lip. 0,69 g G. 7,08 g	<b>February 20th</b>	Cal 416 Kcal Prot 35,62 g H.C. 38,80 g Lip. 2,94 g G. 12,72 g	<b>February 21st</b>	Cal 311 Kcal Prot 8,30 g H.C. 47,88 g Lip. 0,86 g G. 7,91 g
4	<b>February 24th</b>	Cal 480 Kcal Prot 27,98 g H.C. 44,73 g Lip. 6,31 g G. 20,34 g	<b>February 25th</b>	Cal 404 Kcal Prot 17,80 g H.C. 47,78 g Lip. 1,09 g G. 14,81 g	<b>February 26th</b>	Cal 322 Kcal Prot 8,24 g H.C. 49,20 g Lip. 0,79 g G. 8,54 g	<b>February 27th</b>	Cal 400 Kcal Prot 23,80 g H.C. 51,27 g Lip. 2,14 g G. 11,04 g	<b>February 28th</b>  <b>HOLIDAY</b>	

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