BRAINS NURSERY SCHOOLS MADRID

MENÚ OCTUBRE 2025

MENU BASAL 1-2 AÑOS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	**2**	**3**
Comida			*Sopa de letras (C.)(2,4)* *Ragout de ternera en salsa (C.)(4)* *Zanahorias y guisantes (C.)* *Pan int (4) - Fruta de temporada Eco*	*Crema de calabaza,judias verdes y patata (C.)* *Merluza al horno (H)(11)* *Verdura cocida (C.)* *Pan - Yogur (8)*	*Garbanzos guisados con verdura (C.)* *Huevos revueltos (S.)(7)* *Verdura salteada (S)* *Pan (4) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional			Kcal 552 Lip 64 H.d.c. 29 Prot 20	Kcal 329 Lip 31 H.d.c. 20 Prot 14	Kcal 424 Lip 53 H.d.c. 19 Prot 14
Recomendación Cena			*Crema y pescado con ensalada*	*Pasta gratinada*	*Sopa y pescado con patata*
	6	**7**	**8**	**9**	**10**
Comida	*Espirales con salsa de tomate (C.)(4,7)* *Merluza al horno (H)(11)* *Verdura salteada (S)* *Pan int (4) - Fruta de temporada*	*Lentejas a la Riojana (C.)(4)* *Tortilla de patatas (H)(7)* *Ensalada mixta (Cr)* *Pan (4) - Fruta de temporada*	*Arroz con verduras (C.)* *Cinta de lomo (H)* *Verdura cocida (C.)* *Pan int (4) - Fruta de temporada*	*Sopa de cocido int (C.) (4)* *Cocido Completo (C.) (4.)* *Pan - Yogur (8)*	*Crema de guisantes,puerro y zanahorias(C.)* *Pollo asado (A)* *Verduras y patatas (C.)* *Pan (4) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 386 Lip 44 H.d.c. 18 Prot 15	Kcal 547 Lip 62 H.d.c. 25 Prot 20	Kcal 548 Lip 67 H.d.c. 18 Prot 22	Kcal 533 Lip 58 H.d.c. 29 Prot 21	Kcal 404 Lip 46 H.d.c. 17 Prot 17
Recomendación Cena	*Lomo con ensalada*	*Pavo con verdura*	*Crema y tortilla de verdura*	*Pollo y ensalada*	*Sopa y ternera con ensalada*
	13	**14**	**15**	**16**	**17**
Comida	*Crema de judías verdes,puerro y calabacín(C.)* *Merluza al horno (H)(11)* *Verdura salteada (S)* *Pan int (4) - Fruta de temporada*	*Lentejas guisadas (C.)(4)* *Tortilla francesa (S)(7)* *Pan (4) - Fruta de temporada*	*Sopa de fideos (C.)(2,4)* *Pechuga de pollo gratinada (H)(8)* *Verdura al vapor (V.)* *Pan int (4) - Fruta de temporada Eco*	*Macarrones int a la Napolitana (C.)(4,7)* *Lenguado al horno (H)(11)* *Verdura cocida (C.)* *Pan - Yogur (8)*	*Arroz blanco int (C.)* *Lacón al horno (H)* *Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr)* *Pan (4) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 414 Lip 44 H.d.c. 24 Prot 12	Kcal 489 Lip 52 H.d.c. 23 Prot 20	Kcal 452 Lip 43 H.d.c. 24 Prot 21	Kcal 388 Lip 43 H.d.c. 21 Prot 14	Kcal 446 Lip 49 H.d.c. 18 Prot 20
Recomendación Cena	*Pasta con tomate*	*Pollo con patatas y verduras*	*Puré y tortilla francesa con ensalada*	*Pavo con menestra*	*Crema y pescado con verdura*
	20	**21**	**22**	**23**	**24**
Comida	*Puré de verduras frescas (C.)* *Merluza al horno (H)(11)* *Verdura salteada (S)* *Pan int (4) - Fruta de temporada*	*Coditos con salsa de tomate (C.)(4,7)* *Pollo asado (A)* *Verdura al vapor (V)* *Pan (4) - Fruta de temporada*	*Sopa de cocido (C.)* *Cocido Completo (C.) (4.)* *Pan int (4) - Fruta de temporada*	*Crema de calabacín, patatas y judías verdes (C.)* *Pavo en salsa (C.)(4)* *Zanahorias y guisantes (C.)* *Pan - Yogur (8)*	*Arroz int con verduras (C.)* *Huevos revueltos (S.)(7)* *Ensalada verde (Cr)* *Pan (4) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 322 Lip 36 H.d.c. 17 Prot 12	Kcal 436 Lip 49 H.d.c. 20 Prot 17	Kcal 492 Lip 60 H.d.c. 24 Prot 18	Kcal 441 Lip 41 H.d.c. 23 Prot 19	Kcal 481 Lip 68 H.d.c. 11 Prot 18
Recomendación Cena	*Pollo con patatas*	*Magro y ensalada*	*Crema y tortilla de verdura*	*Pasta gratinada*	*Sopa y pescado con verduras*
	27	**28**	**29**	**30**	**31**
Comida	*Sopa de fideos int (C.)(4,7)* *Lenguado al horno (H)(11)* *Verdura cocida (C.)* *Pan int (4) - Fruta de temporada*	*Garbanzos guisados con verdura (C.)* *Tortilla de patatas (H)(7)* *Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr)* *Pan (4) - Fruta de temporada*	*Arroz blanco (C.)* *Ternera en salsa (C.)(4,14)* *Zanahorias y guisantes (C.)* *Pan int (4) - Fruta de temporada Eco*	*Lentejas a la Riojana (C.)(4)* *Merluza al horno (H)(11)* *Verdura al vapor (V)* *Pan - Yogur (8)*	*Macarrones a la Amatriciana (C.) (4,7)* *Pollo al limón (H)* *Verdura salteada (S)* *Pan (4) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 438 Lip 38 H.d.c. 13 Prot 27	Kcal 477 Lip 61 H.d.c. 19 Prot 15	Kcal 316 Lip 46 H.d.c. 17 Prot 7	Kcal 523 Lip 4 H.d.c. 28 Prot 26	Kcal 425 Lip 47 H.d.c. 19 Prot 18
Recomendación Cena	*Pavo con patatas y verdura*	*Ternera con verdura salteada*	*Crema y tortilla de verdura*	*Pollo con arroz*	*Puré y pescado con ensalada*

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: *Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com*

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor

BRAINS NURSERY SCHOOLS MADRID

MENÚ OCTUBRE 2025

Desayunos
Meriendas
Dietas
1-2 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Papilla de cereales	*Papilla de cereales*	*Papilla de cereales*	*Papilla de cereales*	*Papilla de cereales*
Meriendas				
Papilla de fruta *Queso fresco*	*Papilla de yogur natural y plátano* *Jamón de York*	*Papilla de fruta* *Queso fresco*	*Papilla de yogur natural y plátano* *Pavo*	*Papilla de fruta* *Queso fresco*
Dieta Astringente				
Puré de verduras con pescado (C.)(11) *Compota de manzana o pera*	*Puré de verduras con pollo (C.)* *Compota de manzana o pera*	*Puré de verduras con pescado (C.)(11)* *Compota de manzana o pera*	*Puré de verduras con ternera (C.)* *Compota de manzana o pera*	*Puré de verduras con pollo (C.)* *Compota de manzana o pera*
Dieta Blanda				
Puré de verduras con pescado (C.)(11) *Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*	*Puré de verduras con pollo (C.)* *Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*	*Puré de verduras con pescado (C.)(11)* *Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*	*Puré de verduras con ternera (C.)* *Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*	*Puré de verduras con pollo (C.)* *Yogur (8) o Fruta molida (no cítrica)*

Menú Revisado y Valorado nutricionalmente por la empresa: *Vitamina Consultoría Nutricional - NUTRICIONISTA NAYA IBAÑEZ - NºDE COLEGIADO IC-00047. Por mas información www.vitaminaconsultoria.com*

El menú irá acompañado por agua y pan blanco o integral. Utilizamos alimentos de cercanía y temporada. Excepcionalmente el menú podrá sufrir leves variaciones por disponibilidad del mercado, ausencia del personal u otros motivos

FFC catering

Vitamina Consultoría Nutricional

Alérgenos: 1-Altramuces / 2-Apio / 3-Cacahuete / 4-Gluten / 5-Crustáceos / 6-Frutos Secos / 7-Huevo / 8-Leche / 9-Moluscos / 10-Mostaza / 11-Pescado / 12-Sésamo / 13-Soja / 14-Sulfitos

Forma de preparación: A - Asado / C - Cocido / Cr - Crudo / F - Frito / G - Guisado / H - Horno / P - plancha / R - Rehogado / S - Salteado / V - Vapor