BRAINS NURSERY SCHOOLS MADRID

MENÚ NOVIEMBRE 2026

MENU BASAL 1-2 AÑOS

Todos aquellos alumnos que estén en el tránsito de tomar alimentos enteros, tomarán de primero el menú con proteína correspondiente al menú de 0-1 años hasta que completen el proceso a menú completo de alimento entero

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	02-nov	**03-nov**	**04-nov**	**05-nov**	**06-nov**
Comida	***FESTIVO***	*Lentejas guisadas (c.)(4)* *Tortilla francesa (S)(7)* *Ensalada de tomate (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*	*Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13)* *Cinta de lomo (H)* *Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Sopa de cocido con garbanzos(C.) (4,7,10,13)* *Cocido completo (C)(4)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Crema de calabacín, patata y judías verdes (C.)* *Contramuslos de pollo (H)* *Ensalada variada (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional		Kcal 451 H.C. 52,7 Prot. 15,7 Lip. 17,8	Kcal 415,8 H.C. 54 Prot. 15,6 Lip. 15	Kcal 376,7 H.C. 52,7 Prot. 16,5 Lip. 10,3	Kcal 455,8 H.C. 57,4 Prot. 15,3 Lip. 17,4
Recomendación Cena		*Sopa y magro con ensalada*	*Crema y pollo con verdura*	*Pescado con patata y verdura*	*Puré y tortilla francesa con ensalada*
	09-nov	**10-nov**	**11-nov**	**12-nov**	**13-nov**
Comida	***FESTIVO***	*Macarrones int con tomate y verdura (C)(4,7,10,13)* *Huevos revueltos (S.)(7)* *Ensalada Verde (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*	*Lentejas estofadas (C.)(4)* *Abadejo al horno (H)(11)* *Ensalada mixta (Cr)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco*	*Crema de judías verdes, puerro y zanahorias (C.)* *Pavo en salsa con verduras (C.)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Garbanzos guisados con verdura (C.)* *Pollo asado (A)* *Ensalada variada (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional		Kcal 406 H.C. 54,2 Prot. 12,3 Lip. 15,3	Kcal 391,1 H.C. 50,5 Prot. 16,6 Lip. 12	Kcal 454,2 H.C. 43,1 Prot. 20,8 Lip. 21	Kcal 494,3 H.C. 66,2 Prot. 20,6 Lip. 14,8
Recomendación Cena		*Magro con verdura salteada*	*Crema y ternera con verdura*	*Pasta gratinada*	*Sopa y pescado con ensalada*
	16-nov	**17-nov**	**18-nov**	**19-nov**	**20-nov**
Comida	*Crema de judías verdes, puerro y calabacín (C.)* *Merluza al horno (H)(11)* *Patatas y verdura al vapor (V)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13)* *Pavo con verdura (c.)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*	*Crema de lentejas y verduras(C.)(4)* *Tortilla de patatas (H)(7)* *Ensalada de tomate (Cr)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Sopa de cocido con garbanzos(C.) (4,7,10,13)* *Cocido completo (C)(4)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Arroz con verduras (C.)* *Lomo a la plancha (P)* *Ensalada de lechuga y zanahoria (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 414 H.C. 56,5 Prot. 14,4 Lip. 13,7	Kcal 409 H.C. 54,7 Prot. 22,3 Lip. 10,9	Kcal 467,2 H.C. 55,7 Prot. 16,3 Lip. 17,9	Kcal 376,7 H.C. 52,7 Prot. 16,5 Lip. 10,3	Kcal 361,5 H.C. 49,2 Prot. 12,7 Lip. 12,7
Recomendación Cena	*Pollo con ensalada*	*Pescado con verdura salteada*	*Puré y pollo con ensalada*	*Pavo con verdura salteada*	*Pescado con patata y verdura*
	23-nov	**24-nov**	**25-nov**	**26-nov**	**27-nov**
Comida	*Macarrones int con tomate y verdura (C)(4,7,10,13)* *Merluza al horno (H)(11)* *Verdura salteada (S)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*	*Lentejas estofadas (c.)(4)* *Tortilla francesa (S)(7)* *Ensalada de tomate (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*	*Crema de calabaza (C.)* *Ragout de ternera en salsa (C.)* *Patatas y verduras salteadas (S)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada Eco*	*Arroz con verduras (C.)* *Pechuga de pollo gratinada (H)(8)* *Ensalada mixta (Cr)* *Pan (4.13.10) - Yogur natural (8)*	*Garbanzos guisados con verdura (C.)* *Abadejo al horno (H)(11)* *Ensalada variada (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 365 H.C. 54,1 Prot. 13,4 Lip. 10,4	Kcal 451 H.C. 52,7 Prot. 15,7 Lip. 17,8	Kcal 383,8 H.C. 54,5 Prot. 12,9 Lip. 12,2	Kcal 387,7 H.C. 43 Prot. 18,4 Lip. 15,3	Kcal 411,5 H.C. 56,3 Prot. 20,7 Lip. 10,3
Recomendación Cena	*Pollo con patatas y verduras*	*Sopa y magro con verduras*	*Puré y tortilla francesa con ensalada*	*Sopa y pescado con patatas*	*Pasta gratinada*
	30-nov				
Comida	*Macarrones int con salsa de tomate (C)(4,7,10,13)* *Merluza al horno (H)(11)* *Ensalada verde (Cr)* *Pan int (4.13.10.12) - Fruta de temporada*				
Val. Nutricional	Kcal 376 H.C. 54,1 Prot. 13,6 Lip. 11,5				
Recomendación Cena	*Pollo con verduras*				

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

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

Vitamina Consultoría Nutricional

MENÚ NOVIEMBRE 2026

Desayunos
Meriendas
Dietas
1-2 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Papilla de cereales (4,8)	*Papilla de cereales (4,8)*	*Papilla de cereales (4,8)*	*Papilla de cereales (4,8)*	*Papilla de cereales (4,8)*
Meriendas				
Papilla de fruta *Queso fresco (8)*	*Papilla de yogur natural (8) y plátano* *Pavo*	*Papilla de fruta* *Queso fresco (8)*	*Papilla de yogur natural (8) y plátano* *Pavo*	*Papilla de fruta* *Queso fresco (8)*
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

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