BRAINS NURSERY SCHOOLS MADRID

MENÚ NOVIEMBRE 2026

MENÚ BASAL 2-5 AÑOS

	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 581,7 H.C. 68,8 Prot. 19,7 Lip. 23	Kcal 589,5 H.C. 73,7 Prot. 22,4 Lip. 22,2	Kcal 471,5 H.C. 68,2 Prot. 20,2 Lip. 11,9	Kcal 592,4 H.C. 75,3 Prot. 20,1 Lip. 22,3
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 (G.)(4)* *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 545,3 H.C. 73,7 Prot. 16,7 Lip. 19,9	Kcal 501,7 H.C. 65,9 Prot. 20,9 Lip. 15,3	Kcal 565,5 H.C. 55,7 Prot. 25,7 Lip. 25,2	Kcal 633,7 H.C. 85,3 Prot. 26,1 Lip. 19,2
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.)(4)* *Ensalada mediterránea (Cr)* *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 530,2 H.C. 74 Prot. 18,5 Lip. 16,9	Kcal 550,8 H.C. 74,4 Prot. 30 Lip. 14,4	Kcal 610,3 H.C. 73,1 Prot. 20,7 Lip. 23,7	Kcal 471,5 H.C. 68,2 Prot. 20,2 Lip. 11,9	Kcal 521,8 H.C. 68,1 Prot. 18,5 Lip. 19,3
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.)(4)* *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.)* *Salmón al horno (H)(11)* *Ensalada variada (Cr)* *Pan (4.13.10) - Fruta de temporada*
Val. Nutricional	Kcal 500,5 H.C. 73,9 Prot. 18,3 Lip. 14,3	Kcal 581,7 H.C. 68,8 Prot. 19,7 Lip. 23	Kcal 506 H.C. 72 Prot. 17,8 Lip. 15,7	Kcal 529,8 H.C. 58,9 Prot. 25 Lip. 20,8	Kcal 526,5 H.C. 72,9 Prot. 26,3 Lip. 13,1
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 505,5 H.C. 73,7 Prot. 18,4 Lip. 14,9				
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

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 NOVIEMBRE 2026

Desayunos
Meriendas
Dietas
2-5 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos				
Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13) *Fruta fresca de temporada*	*Leche (8), cereales integrales (4)* *Fruta fresca de temporada*	*Leche (8), tostada con AOVE (4,10,13)* *Fruta fresca de temporada*	*Leche (8), cereales integrales (4)* *Fruta fresca de temporada*	*Leche (8) galletas maría integrales (4,8,12,13,14)* *Fruta fresca de temporada*
Meriendas				
Yogur natural (8) con cereales integrales (4) *Fruta fresca de temporada*	*Pan (4.13.10) con pavo* *Fruta fresca de temporada*	*Leche (8) galletas maría integrales (4,8,12,13,14)* *Fruta Fresca de temporada*	*Pan (4.13.10) con a.o.v.e.* *Fruta Fresca de temporada*	*Leche (8) y bizcocho casero de plátano (4,7,8)*
Dieta Astringente				
Sopa de fideos desgrasada (C.)(4,7,10,13) *Pescado blanco a la plancha (P)(11)* *con arroz blanco (C.)* *Compota de manzana o pera*	*Puré de patatas (C)* *Pechuga de pollo a la plancha (P)* *con zanahoria cocida (C.)* *Compota de manzana o pera*	*Sopa de fideos desgrasada (C.)(4,7,10,13)* *Pescado blanco a la plancha (P)(11)* *con patata cocida (C.)* *Compota de manzana o pera*	*Puré de patata y zanahoria (C)* *Cinta de lomo a la plancha (P)* *con arroz blanco (C.)* *Compota de manzana o pera*	*Sopa de arroz y zanahorias (C.)* *Pechuga de pollo a la plancha (P)* *con patata cocida (C.)* *Compota de manzana o pera*
Dieta Blanda				
Puré de verduras © *Pescado blanco a la plancha (P)(11)* *con arroz blanco (C.)* *Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)*	*Puré de verduras (C)* *Pechuga de pollo a la plancha (P)* *con zanahoria cocida (C.)* *Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)*	*Puré de verduras (C)* *Pescado blanco a la plancha (P)(11)* *con patata cocida (C.)* *Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)*	*Puré de verduras (C)* *Cinta de lomo a la plancha (P)* *con arroz blanco (C.)* *Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)*	*Puré de verduras (C)* *Pechuga de pollo a la plancha (P)* *con patata cocida (C.)* *Yogur natural (8) o Fruta (Manzana o pera)*

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

FFC catering

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

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