

Brains International School - Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
	<p>Infantil - Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz rojo mexicano • Tacos dorados de pollo • Lechuga y olivas • Zanahoria en rodajas • Fruta <p>Secundaria - Bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Arroz rojo mexicano • Tacos dorados de pollo • Lechuga y olivas • Zanahoria en rodajas • Fruta 	<p>Infantil - Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas guisadas • Empanadillas de atún • Lechuga y tomate • Calabacín al horno • Fruta <p>Secundaria - Bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas guisadas • Empanadillas de atún • Lasaña de merluza • Lechuga y tomate • Calabacín al horno • Fruta 	<p>Infantil - Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fideos a la marinera • Lacón a la gallega • Ensalada de lechuga, cebolla y maíz • Acelgas rehogadas • Yogur <p>Secundaria - Bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fideos a la marinera • Lacón a la gallega • Estofado de cerdo • Ensalada de lechuga, cebolla y maíz • Acelgas rehogadas • Yogur 	<p>Infantil - Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras con mimosa de huevo • Pollo asado a la porvenza • Quinoa con verduras • Ensalada de atún • Fruta <p>Secundaria - Bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de verduras con mimosa de huevo • Pollo asado a la porvenza • Pollo al ajillo • Quinoa con verduras • Ensalada de atún • Fruta 		
10	11	12	13	14	15	16
	<p>Infantil - Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza y zanahoria • Filete de abadejo en salsa • Judías verdes • Ensalada de pasta • Fruta <p>Secundaria - Bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza y zanahoria • Filete de abadejo en salsa • Abadejo en adobo de curry • Judías verdes • Ensalada de pasta • Fruta 	<p>Infantil - Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paella de pescado • Tortilla francesa • Ensalada con tomate y brotes • Brócoli • Fruta <p>Secundaria - Bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paella de pescado • Tortilla francesa • Revuelto murciano con huevo, calabacín y cebolla • Ensalada con tomate y brotes • Brócoli • Fruta 	<p>Infantil - Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de cocido • Cocido completo con garbanzos, pollo y patatas • Repollo • Yogur <p>Secundaria - Bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de cocido • Cocido completo con garbanzos, pollo y patatas • Repollo • Yogur 	<p>Infantil - Primaria</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espirales (integral) con tomate y albahaca • Pollo al romero • Lechuga, tomate y pepino • Lombarda rehogada • Fruta <p>Secundaria - Bachillerato</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espirales (integral) con tomate y albahaca • Pollo al romero • Pollo al horno con salsa griega • Lechuga, tomate y pepino • Lombarda rehogada • Fruta 		

17	18	19	20	21	22	23
Infantil - Primaria • Lentejas estofadas • Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano • Tomate con orégano • Verduras • Fruta	Infantil - Primaria • Arroz carreteiro con verduras • Salmón al horno con hierbas y limón • Ensalada de tomate y pepino • Berenjena al horno con miel • Fruta	Infantil - Primaria • Judías verdes rehogadas • Pollo en salsa • Lechuga y tomate • Patata asada • Fruta	Infantil - Primaria • Espaguetis con pistomate • Lechuga y olivas • Guisantes y patatas dado • Yogur	Infantil - Primaria • Alubias pintas con chorizo • Filete de merluza con limón • Ensalada de tomate y pepino • Calabacín • Fruta		
Secundaria - Bachillerato • Lentejas estofadas • Huevos rotos clásicos, patatas y jamón serrano • Tortilla de patata con salsa • Tomate con orégano • Verduras • Fruta	Secundaria - Bachillerato • Arroz carreteiro con verduras • Salmón al horno con hierbas y limón • Boquerones rebozados • Ensalada de tomate y pepino • Berenjena al horno con miel • Fruta	Secundaria - Bachillerato • Judías verdes rehogadas • Pollo en salsa • Pollo a la jardinera • Lechuga y tomate • Patata asada • Fruta	Secundaria - Bachillerato • Espaguetis con pistomate • Salchichas frescas a la plancha • Lechuga y olivas • Guisantes y patatas dado • Yogur	Secundaria - Bachillerato • Alubias pintas con chorizo • Filete de merluza con limón • Filerte de merluza a la vizcaína • Ensalada de tomate y pepino • Calabacín • Fruta		
24	25	26	27	28	29	30
Infantil - Primaria • Crema de verduras con costones de pan • Huevos revueltos con atún • Lechuga y pimiento rojo • Verduras al pesto • Fruta	Infantil - Primaria • Sopa de cocido • Cocido completo con garbanzos, pollo y patatas • Repollo • Fruta	Infantil - Primaria • Pícnic especial	Infantil - Primaria • Arroz meloso de pollo y sobrasada • Abadejo en adobo • Lechuga y maíz • Coliflor • Yogur	Infantil - Primaria • Judías verdes rehogadas • Hamburguesa de pavo a la plancha • Puré de patatas • Fruta		
Secundaria - Bachillerato • Crema de verduras con costones de pan • Huevos revueltos con atún • Tortilla de calabacín • Lechuga y pimiento rojo • Verduras al pesto • Fruta	Secundaria - Bachillerato • Sopa de cocido • Cocido completo con garbanzos, pollo y patatas • Repollo • Fruta	Secundaria - Bachillerato • Pícnic especial	Secundaria - Bachillerato • Arroz meloso de pollo y sobrasada • Abadejo en adobo • Abadejo con ajitos y cebolla en salsa de tomate • Lechuga y maíz • Coliflor • Yogur	Secundaria - Bachillerato • Judías verdes rehogadas • Hamburguesa de pavo a la plancha • Puré de patatas • Fruta		

