

Menú Basal

Colegio Buen Consejo Pozuelo

Diciembre 2025

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
Coditos napolitana con aceitunas Jurel en salsa de cítricos Ensalada de tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 778,502 prot (g): 32,735 lip (g): 22,884 hc (g): 106,508	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 498,249 prot (g): 21,234 lip (g): 19,09 hc (g): 55,4	Arroz con salsa de tomate casera Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 624,081 prot (g): 29,555 lip (g): 20,769 hc (g): 77,914	Crema de verduras y hortalizas Bacalao a la muselina de ajo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 606,673 prot (g): 20,203 lip (g): 31,229 hc (g): 57,6	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 802,09 prot (g): 34,338 lip (g): 40,639 hc (g): 70,689
08	09	10	11	12
Festivo	Espirales salteados con champiñones y york Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 435,726 prot (g): 20,479 lip (g): 16,62 hc (g): 53,64	Guiso de garbanzos con verduras Merluza a la vizcaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 476,93 prot (g): 24,625 lip (g): 12,774 hc (g): 60,647	Crema de calabaza Pollo al estilo riojano Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 590,486 prot (g): 26,389 lip (g): 24,095 hc (g): 63,188	Arroz con verduras y salsa de soja Abadejo a la andaluza Ensalada de tomate fresco Yogur y pan Kcal: 635,718 prot (g): 28,934 lip (g): 19,177 hc (g): 86,171
15	16	17	18	MENU DE NAVIDAD
Guiso de lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 567,72 prot (g): 20,53 lip (g): 19,025 hc (g): 71,993	Macarrones al pomodoro con albahaca Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 489,315 prot (g): 22,021 lip (g): 11,505 hc (g): 71,591	Crema de puerro y zanahoria Albóndigas al chilindrón Cous cous Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 702,711 prot (g): 24,89 lip (g): 35,238 hc (g): 67,262	Paella de verduritas Filete de limanda en salsa Ensalada de lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 486,947 prot (g): 19,64 lip (g): 11,065 hc (g): 75,166	Sopa de estrellas con caldo casero Huevos villarroy Patatas fritas Postre especial o fruta fresca de temporada y pan Kcal: 679,262 prot (g): 15,467 lip (g): 26,404 hc (g): 91,864
22	23	24	25	26
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.



02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.



RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS

	
Si en el cole el primer plato fue...	Para cenar puede ser...
	
	
	
	

SEGUNDOS PLATOS

	
Si en el cole el segundo plato fue...	Para cenar puede ser...
	
	
	
	
	