

Menú Basal

Buen Consejo Pozuelo

Enero 2026

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 01	VIERNES 02
Vacaciones de navidad  05	Vacaciones de navidad  06	Vacaciones de navidad  07	Vacaciones de navidad  08	Vacaciones de navidad  09
Macarrones aglio-olio Jamoncitos de pollo en salsa con champiñones Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 876,357 prot (g): 47,298 lip (g): 29,389 hc (g): 102,016	Paella mixta de marisco y magro Abadejo en adobo de limón frito Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 632,447 prot (g): 31,105 lip (g): 17,186 hc (g): 84,735	Sopa de cocido con fideos. Cocido completo al estilo tradicional Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Guiso de lentejas con verduras Filete de merluza a la romana Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 641,026 prot (g): 35,606 lip (g): 19,322 hc (g): 75,353	Arroz con salsa de tomate casera Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga y maíz dulce Yogur y pan Kcal: 601,23 prot (g): 13,909 lip (g): 14,601 hc (g): 99,236
12	13	14	15	16
Arroz tres delicias Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 826,517 prot (g): 24,568 lip (g): 26,171 hc (g): 119,991	Guiso de lentejas con calabaza Merluza al horno con infusión de ajo y perejil Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 835,884 prot (g): 45,211 lip (g): 35,241 hc (g): 80,516	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa con verduras Puré de patata Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 722,52 prot (g): 37,302 lip (g): 23,599 hc (g): 84,823	Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada variada con brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 745,341 prot (g): 32,558 lip (g): 29,59 hc (g): 83,021	Judías verdes salteadas con patata Caldereta de pollo Zanahoria baby al vapor Yogur y pan Kcal: 700,298 prot (g): 32,874 lip (g): 22,948 hc (g): 82,528
26	27	28	29	30
Coditos napolitana con aceitunas Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 596,35 prot (g): 28,544 lip (g): 15,576 hc (g): 82,998	Sopa de cocido con fideos Cocido completo al estilo tradicional 0 Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 617,158 prot (g): 24,555 lip (g): 22,989 hc (g): 71,662	Arroz con salsa de tomate casera Pollo asado con salsa barbacoa Ensalada de lechuga y maíz dulce Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 666,449 prot (g): 15,994 lip (g): 18,479 hc (g): 105,664	Crema de verduras y hortalizas Bacalao a la muselina de ajo Patatas dado Fruta fresca de temporada y pan Kcal: 575,179 prot (g): 29,197 lip (g): 16,898 hc (g): 71,736	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patata y calabacín Ensalada de col fresca Yogur y pan Kcal: 989,894 prot (g): 41,986 lip (g): 47,042 hc (g): 92,245

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...
	> 
	> 
	> 
Legumbres	> 

SEGUNDOS PLATOS

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