



N S de La Merced

Mayo 2022

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 791 Glú 103 Líp 25 Pro 42
1° Lentejas
2° Merluza a la romana con lechuga
Postre Fruta Pan

3 Kcal 946 Glú 139 Líp 33 Pro 23
1° Ensalada primavera/Puré de verduras
2° Albóndigas con champiñones
Postre Fruta Pan

4 Kcal 863 Glú 113 Líp 28 Pro 44
1° Tallarines con tomate y chorizo
2° Bacalao rebozado con ensalada
Postre Yogur Pan

5
COMIDA ESPECIAL

6
NO COMEDOR

9 Kcal 890 Glú 135 Líp 29 Pro 23
1° Vainas con patatas
2° Croquetas de jamón con ensalada tres estaciones
Postre Fruta Pan

10 Kcal 926 Glú 103 Líp 39 Pro 46
1° Lentejas con chorizo
2° Merluza a la romana con mahonesa
Postre Yogur Pan

11 Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44
1° Espaguetis con tomate y queso
2° Hamburguesas de ternera con vegetales salteados
Postre Fruta Pan

12 Kcal 851 Glú 89 Líp 24 Pro 64
1° Garbanzos
2° Muslo de pollo asado con patatas chips
Postre Fruta Pan

13 Kcal 800 Glú 92 Líp 36 Pro 30
1° Puré de verduras
2° Tortilla de patata con lechuga
Postre Yogur Pan

16 Kcal 854 Glú 121 Líp 24 Pro 38
1° Macarrones con tomate
2° Merluza a la romana con ensalada
Postre Yogur Pan

17 Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35
1° Alubias rojas con zanahoria
2° Salchichas al horno con ketchup
Postre Fruta Pan

18 Kcal 710 Glú 82 Líp 25 Pro 42
1° Crema de porrusalda
2° Pechuga de pollo empanada con verduras de la huerta
Postre Yogur Bebible Pan

19 Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43
1° Arroz tres delicias
2° Guisado de ternera con pimientos/Albóndigas
Postre Fruta Pan

20 Kcal 703 Glú 102 Líp 8 Pro 34
1° Patatas a la riojana
2° Trucha fresca al horno con lechuga
Postre Fruta Pan

23 Kcal 895 Glú 103 Líp 32 Pro 54
1° Lentejas con chorizo
2° Hamburguesas con arroz
Postre Yogur Pan

24 Kcal 925 Glú 145 Líp 33 Pro 20
1° Arroz campero
2° Empanadillas de atún con ensalada
Postre Fruta Pan

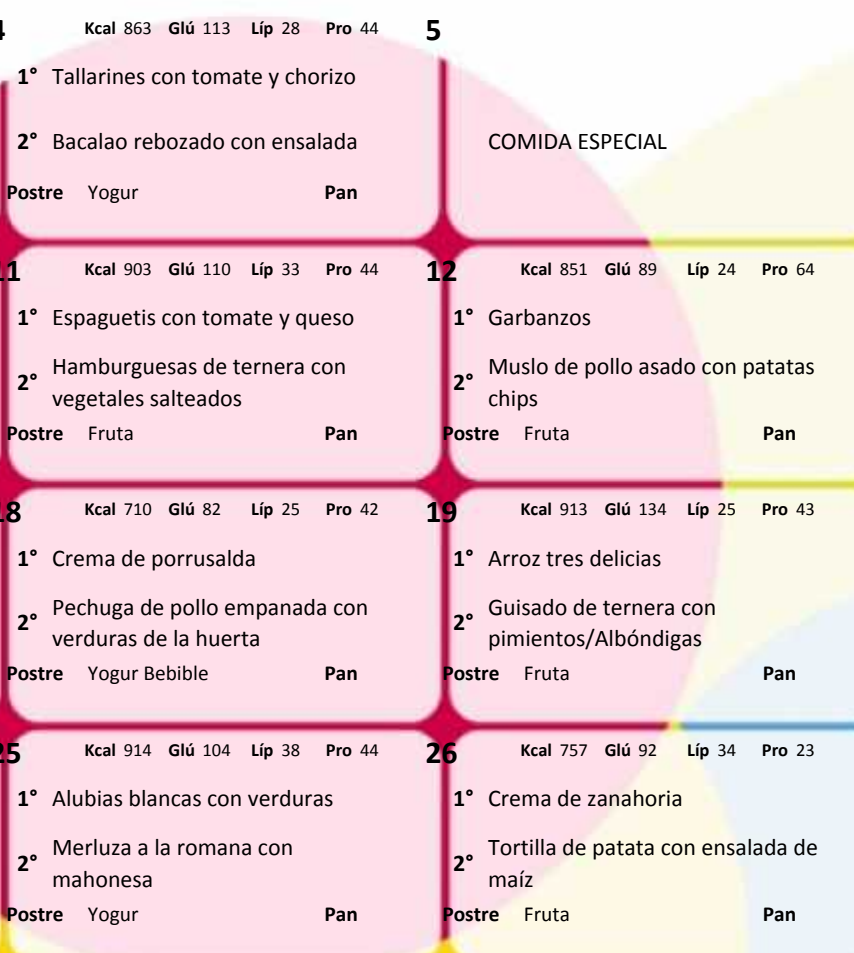
25 Kcal 914 Glú 104 Líp 38 Pro 44
1° Alubias blancas con verduras
2° Merluza a la romana con mahonesa
Postre Yogur Pan

26 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23
1° Crema de zanahoria
2° Tortilla de patata con ensalada de maíz
Postre Fruta Pan

27 Kcal 905 Glú 124 Líp 25 Pro 44
1° Espaguetis con tomate
2° Escalope de ternera con tian de verduras/Pechuga pollo
Postre Fruta Pan

30 Kcal 778 Glú 88 Líp 32 Pro 38
1° Puré de verduras
2° Lomo adobado de cerdo con ensalada
Postre Fruta Pan

31 Kcal 735 Glú 93 Líp 24 Pro 38
1° Patatas en salsa verde
2° Bacalao rebozado con pisto
Postre Yogur Pan





Ntra. Sra. De la Merced Ikastetxea
2022ko Maiatza
Oinarrizko menua

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

2	3	4	5	6
<p>Kcal 791 Glú 103 Líp 25 Pro 42</p> <p>1° Dilistak</p> <p>2° Legatz frijitua uhazarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 946 Glú 139 Líp 33 Pro 23</p> <p>1° Udaberri entsalada/Barazki purea</p> <p>2° Albondigak barrengorriekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 863 Glú 113 Líp 28 Pro 44</p> <p>1° Tailarinak tomate eta txorizoarekin</p> <p>2° Makailu frijitua entsaladarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p>Kcal 851 Glú 89 Líp 24 Pro 64</p> <p>JANARI BEREZIA</p>	<p>Kcal 800 Glú 92 Líp 36 Pro 30</p> <p>JANTOKIRIK EZ</p>
<p>Kcal 890 Glú 135 Líp 29 Pro 23</p> <p>1° Lekak patatekin</p> <p>2° Urdai kroketak hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 926 Glú 103 Líp 39 Pro 46</p> <p>1° Dilistak txorizoarekin</p> <p>2° Legatz frijitua mahonesarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p>Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44</p> <p>1° Espagetiak tomate eta gaztarekin</p> <p>2° Txahal hanburgesak begetal salteatuekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 851 Glú 89 Líp 24 Pro 64</p> <p>1° Garbantzuak</p> <p>2° Oilasko izter errea txip patatekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 800 Glú 92 Líp 36 Pro 30</p> <p>1° Barazki purea</p> <p>2° Patata tortila uhazarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>
<p>Kcal 854 Glú 121 Líp 24 Pro 38</p> <p>1° Makarroiak tomatearekin</p> <p>2° Legatz frijitua entsaladarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p>Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35</p> <p>1° Indaba gorriak azenarioarekin</p> <p>2° Saltxitxa erreak ketxuparekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 710 Glú 82 Líp 25 Pro 42</p> <p>1° Porrusaltsa krema</p> <p>2° Oilasko bularki birrineztatua baratze barazkiekin</p> <p>Postrea E. jogurta Ogia</p>	<p>Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43</p> <p>1° Hiru gutziako arrosa</p> <p>2° Txahal gisatua piperrekin/Albondigak</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 703 Glú 102 Líp 8 Pro 34</p> <p>1° Patatak errioxar erara</p> <p>2° Amuarrain fresko errea uhazarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p>Kcal 895 Glú 103 Líp 32 Pro 54</p> <p>1° Dilistak txorizoarekin</p> <p>2° Hanburgesak arrozarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p>Kcal 925 Glú 145 Líp 33 Pro 20</p> <p>1° Kanpero arrosa</p> <p>2° Hegaluz epanadilak entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 914 Glú 104 Líp 38 Pro 44</p> <p>1° Indaba zuriak barazkiekin</p> <p>2° Legatz frijitua mahonesarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p>Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23</p> <p>1° Azenario krema</p> <p>2° Patata tortila arto entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 905 Glú 124 Líp 25 Pro 44</p> <p>1° Espagetiak tomatearekin</p> <p>2° Txahal eskalopea tian barazkiekin/Oilasko bularkia</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p>Kcal 778 Glú 88 Líp 32 Pro 38</p> <p>1° Barazki purea</p> <p>2° Txerri solomo adobatua entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>Kcal 735 Glú 93 Líp 24 Pro 38</p> <p>1° Patatak saltsa berdean</p> <p>2° Makailu frijitua pistoarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>			



Colegio Ntra. Sra. De la Merced

Junio 2022

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1 Kcal 853 Glú 94 Líp 35 Pro 35 1° Garbanzos 2° Salchichas de pollo con lechuga Postre Fruta Pan	2 Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35 1° Macarrones con tomate 2° Merluza al horno en salsa verde Postre Yogur Pan	3 Kcal 826 Glú 103 Líp 34 Pro 28 1° Crema de calabacín 2° Hamburguesas de ternera con arroz integral Postre Fruta Pan			
6 Kcal 894 Glú 120 Líp 35 Pro 30 1° Lentejas con zanahoria 2° San jacobito con ensalada Postre Fruta Pan	7 Kcal 819 Glú 84 Líp 40 Pro 34 1° Puré de verduras 2° Merluza rebozada con mahonesa Postre Yogur Pan	8 Kcal 832 Glú 130 Líp 21 Pro 38 1° Arroz con tomate 2° Albóndigas con champiñones Postre Fruta Pan	9 Kcal 659 Glú 79 Líp 23 Pro 37 1° Ensalada tropical/ Crema de verduras 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Fruta Pan	10 Kcal 907 Glú 112 Líp 34 Pro 42 1° Alubias rojas con chorizo 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones Postre Yogur Pan					
13 Kcal 698 Glú 84 Líp 28 Pro 31 1° Puré de verduras 2° Merluza a la romana con lechuga Postre Fruta Pan	14 Kcal 940 Glú 104 Líp 36 Pro 55 1° Garbanzos con chorizo 2° Escalope de ternera con tian verduras/Pechuga pollo Postre Yogur Pan	15 Kcal 882 Glú 121 Líp 32 Pro 31 1° Espaguetis a la boloñesa 2° Tortilla de patata con ensalada de maíz Postre Fruta Pan	16 Kcal 828 Glú 103 Líp 25 Pro 50 1° Alubias rojas 2° Bacalao rebozado con lechuga Postre Yogur Bebible Pan	17 Kcal 808 Glú 131 Líp 18 Pro 37 1° Arroz con tomate 2° Lomo adobado de cerdo con champiñones Postre Fruta Pan					





Ntra. Sra. De la Merced Ikastetxea

2022ko Ekaina

Oinarrizko menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
				1 Kcal 853 Glú 94 Líp 35 Pro 35	2 Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35	3 Kcal 826 Glú 103 Líp 34 Pro 28			
				1° Garbantzuak	1° Makarroiak tomatearekin	1° Kuitxo krema			
				2° Oilasko saltxitxa erreka uhazarekin	2° Legatz errea saltsa berdean	2° Txahal hanburgesak arroza integralarekin			
				Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia			
6 Kcal 894 Glú 120 Líp 35 Pro 30	7 Kcal 819 Glú 84 Líp 40 Pro 34	8 Kcal 832 Glú 130 Líp 21 Pro 38	9 Kcal 659 Glú 79 Líp 23 Pro 37	10 Kcal 907 Glú 112 Líp 34 Pro 42					
1° Dilistak azenarioarekin	1° Barazki purea	1° Arroza tomatearekin	1° Tropikal entsalada/Barazki krema	1° Indaba gorriak txorizoarekin					
2° San jakobo entsaladarekin	2° Legatz frijitua mahonesarekin	2° Albondigak barregorriekin	2° Txerri solomo adobatua piperrekin	2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin					
Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia					
13 Kcal 698 Glú 84 Líp 28 Pro 31	14 Kcal 940 Glú 104 Líp 36 Pro 55	15 Kcal 882 Glú 121 Líp 32 Pro 31	16 Kcal 828 Glú 103 Líp 25 Pro 50	17 Kcal 808 Glú 131 Líp 18 Pro 37					
1° Barazki purea	1° Garbantzuak txorizoarekin	1° Espagetiak boloinesar erara	1° Indaba gorriak	1° Arroza tomatearekin					
2° Legatz frijitua uhazarekin	2° Txahal eskalopea tian barazkiekin/Oilasko bularkia	2° Patata tortila arto entsaladarekin	2° Makailu frijitua uhazarekin	2° Txerri solomo adobatua barregorriekin					
Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea E. jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia					