



**N. S. de La Merced**  
**Enero 2024**  
**Menú Basal**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FIESTA

2

FIESTA

3

FIESTA

4

FIESTA

5

FIESTA

8

Kcal 838 Glú 106 Líp 24 Pro 54

1° Lentejas con verduras

2° Pechuga de pollo empanada con tian de verduras

Postre Yogur Pan

9

Kcal 904 Glú 135 Líp 25 Pro 40

1° Arroz tres delicias

2° Guisado de ternera con champiñones/Albóndigas

Postre Fruta Pan

10

Kcal 824 Glú 102 Líp 40 Pro 19

1° Menestra de verduras

2° San jacob con lechuga

Postre Yogur Pan

11

Kcal 829 Glú 91 Líp 36 Pro 38

1° Patatas a la riojana

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Fruta Pan

12

Kcal 874 Glú 111 Líp 33 Pro 38

1° Alubias rojas con verduras

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

15

Kcal 947 Glú 136 Líp 33 Pro 27

1° Tallarines con tomate y bonito

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Yogur Pan

16

Kcal 791 Glú 103 Líp 25 Pro 42

1° Lentejas con verduras

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan

17

Kcal 886 Glú 124 Líp 39 Pro 28

1° Arroz con pollo

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan

18

Kcal 776 Glú 92 Líp 36 Pro 25

1° Puré de verduras

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Yogur Bebible Pan

19

Kcal 906 Glú 103 Líp 33 Pro 51

1° Garbanzos con chorizo

2° Escalope de ternera con pimientos verdes/Pechuga pollo

Postre Fruta Pan

22

Kcal 700 Glú 76 Líp 29 Pro 36

1° Vainas con patatas

2° Hamburguesas de ternera con ensalada de maiz

Postre Yogur Pan

23

Kcal 861 Glú 105 Líp 29 Pro 45

1° Macarrones con tomate

2° Empanadillas de atún con lechuga

Postre Fruta Pan

24

Kcal 733 Glú 85 Líp 30 Pro 34

1° Crema de zanahoria

2° Merluza al horno en salsa de espárragos

Postre Yogur Pan

25

Kcal 943 Glú 133 Líp 34 Pro 23

1° Arroz con tomate

2° Guisado de pavo con champiñones

Postre Fruta Pan

26

Kcal 760 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Alubias blancas con verduras

2° Salchichas de pollo al horno con ketchup

Postre Fruta Pan

29

Kcal 830 Glú 121 Líp 20 Pro 37

1° Espaguetis con tomate

2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Yogur Pan

30

Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27

1° Puré de verduras

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

31

Kcal 767 Glú 92 Líp 34 Pro 27

1° Lentejas con arroz integral

2° Muslo de pollo asado a la piña

Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





# N. S. de La Merced

## Febrero 2024

### Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**5** Kcal 765 Glú 81 Líp 33 Pro 37

1° Menestra de verduras

2° Hamburguesas de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

**12**

CARNAVAL

**19**

1° Lentejas con verduras

2° Pechuga de pollo con champiñones

Postre Fruta Pan

**26** Kcal 927 Glú 121 Líp 37 Pro 33

1° Lentejas con verduras

2° San jacob con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

**6** Kcal 754 Glú 99 Líp 21 Pro 46

1° Alubias rojas con verduras

2° Lomo adobado de de cerdo con arroz integral

Postre Fruta Pan

**13**

CARNAVAL

**20** Kcal 832 Glú 110 Líp 25 Pro 48

1° Arroz con tomate

2° Guisado de pavo a la jardinera

Postre Yogur Pan

**27** Kcal 900 Glú 111 Líp 38 Pro 33

1° Espaguetis con tomate

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta Pan

**7** Kcal 707 Glú 85 Líp 27 Pro 33

1° Puré de verduras

2° Merluza a la romana con pimientos

Postre Yogur bebible Pan

**14** Kcal 753 Glú 105 Líp 19 Pro 45

1° Alubias blancas con verduras

2° Empanadillas de atún con lechuga

Postre Fruta Pan

**21** Kcal 862 Glú 127 Líp 26 Pro 37

1° Garbanzos con verduras

2° Bacalao rebozado con lechuga

Postre Fruta Pan

**28** Kcal 900 Glú 121 Líp 37 Pro 33

1° Crema de calabacín

2° Hamburguesas de ternera con tian de verduras

Postre Yogur Pan

**1** Kcal 909 Glú 89 Líp 37 Pro 48

1° Porrusalada

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Yogur Pan

**8** Kcal 900 Glú 103 Líp 40 Pro 36

1° Garbanzos con chorizo

2° Salchichas de pollo al horno Ketchup

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 830 Glú 129 Líp 19 Pro 42

1° Paella

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan

**22** Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Crema de zanahoria

2° Tortilla de patata con tomate

Postre Yogur Pan

**29** Kcal 850 Glú 111 Líp 38 Pro 33

1° Sopa de fideo

2° Muslo de pollo asado con Patatas chips

Postre Fruta Pan

**2** Kcal 741 Glú 78 Líp 32 Pro 37

1° Sopa de lluvia

2° Escalope de ternera con verduras de la huerta/Pechuga Pollo

Postre Fruta Pan

**9** Kcal 903 Glú 120 Líp 35 Pro 31

1° Macarrones con tomate y queso

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

**16** Kcal 940 Glú 121 Líp 34 Pro 38

1° Tallarines con tomate

2° Bacalao rebozado con mahonesa

Postre Yogur Pan

**23** Kcal 820 Glú 38 Líp 38 Pro 34

1° Patatas en salsa verde

2° Palometa a la riojana

Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





**N. S. de La Merced**  
**Marzo 2024**  
**Menú Basal**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Kcal 907 Glú 96 Líp 29 Pro 59

- 1° Lentejas con chorizo
- 2° Pechuga de pollo empanada con champiñones
- Postre Fruta Pan

**5** Kcal 787 Glú 84 Líp 40 Pro 26

- 1° Crema de calabaza
- 2° Salchichas al horno con lechuga
- Postre Yogur Pan

**6** Kcal 901 Glú 133 Líp 24 Pro 41

- 1° Arroz con verduras y champiñones
- 2° Guisado de ternera a la jardinera/Albóndigas
- Postre Fruta Pan

**7** Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Tortilla de patata con lechuga
- Postre Yogur Pan

**8** Kcal 686 Glú 94 Líp 23 Pro 29

- 1° Patatas salsa verde
- 2° Palometa con tomate
- Postre Fruta Pan

**11** Kcal 842 Glú 101 Líp 42 Pro 20

- 1° Vainas con patatas
- 2° San Jacobos con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Pan

**12** Kcal 824 Glú 128 Líp 33 Pro 27

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Albóndigas con tomate
- Postre Fruta Pan

**13** Kcal 804 Glú 83 Líp 22 Pro 50

- 1° Crema de porrusalda
- 2° Bacalao rebozado con mahonesa
- Postre Fruta Pan

**14** Kcal 793 Glú 87 Líp 33 Pro 39

- 1° Garbanzos con chorizo
- 2° Escalope ternera con guisantes y zanahoria/ Pechuga de pollo
- Postre Yogur bebible Pan

**15** Kcal 818 Glú 103 Líp 37 Pro 22

- 1° Sopa de lluvia
- 2° Tortilla de patata con lechuga
- Postre Fruta Pan

**18** Kcal 815 Glú 113 Líp 26 Pro 35

- 1° Macarrones a la boloñesa
- 2° Merluza a la romana con ensalada de maiz
- Postre Fruta Pan

**19** Kcal 659 Glú 79 Líp 23 Pro 37

- 1° Puré de verduras
- 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos
- Postre Fruta Pan

**20** Kcal 798 Glú 105 Líp 22 Pro 50

- 1° Alubias rojas con chorizo
- 2° Pechuga de pollo empanada con lechuga
- Postre Yogur Pan

**21** Kcal 916 Glú 132 Líp 25 Pro 45

- 1° Arroz con tomate
- 2° Guisado de pavo con champiñones
- Postre Fruta Pan

**22**

NO COMEDOR

