





# N. S. de La Merced

## Octubre 2024

### Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Fecha	Calorías (Kcal)	Glúcidos (Glú)	Lípidos (Líp)	Proteínas (Pro)	Plato 1º	Plato 2º	Postre	Fruta	Pan integral	Pan	Yogur
1	824	109	27	36	1º Garbanzos con espinacas	2º Tortilla de patata con tomate	Postre	Fruta	Pan integral		
2	756	86	31	36	1º Puré de verduras	2º Hamburguesas de ternera vegetales salteados	Postre	Yogur		Pan	
3	736	95	27	32	1º Patatas camperas	2º Merluza al horno en salsa marinera	Postre	Fruta		Pan	
4	928	97	29	59	1º Alubias blancas	2º Muslo de pollo asado con ensalada tres estaciones	Postre	Yogur		Pan	
7	812	87	18	60	1º Espaguetis con tomate y bonito	2º Lomo adobado de cerdo con champiñones	Postre	Fruta		Pan	
8	814	75	38	43	1º Ensalada oriental/Puré	2º Guisado de ternera con pimientos/Albóndigas	Postre	Fruta	Pan integral		
9	845	112	36	22	1º Patatas a la riojana	2º Empanadillas de atún con ensalada tres estaciones	Postre	Yogur		Pan	
10	812	77	42	34	1º Crema de zanahoria	2º Merluza a la romana con mahonesa	Postre	Fruta		Pan	
11	916	96	41	47	1º Lentejas con verduras	2º Tortilla de patata con ensalada tres estaciones	Postre	Yogur		Pan	
14	703	69	25	43	1º Menestra de verduras	2º Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones	Postre	Fruta		Pan	
15	747	103	21	40	1º Alubias rojas con calabaza	2º Merluza al horno en salsa de espárragos	Postre	Yogur	Pan integral		
16	807	137	15	38	1º Arroz con tomate	2º Guisado de pavo a la jardinera	Postre	Fruta		Pan	
17	790	93	36	26	1º Crema de coliflor	2º Tortilla de patata y atún con ensalada tres estaciones	Postre	Yogur		Pan	
18	877	106	28	50	1º Lentejas con zanahoria	2º Escalope de ternera con vegetales salteados/Lomo	Postre	Fruta		Pan	
21	724	76	29	36	1º Vainas con patatas	2º Bacalao rebozado con mahonesa	Postre	Fruta		Pan	
22	905	93	33	45	1º Tallarines con tomate y queso	2º Hamburguesas con zanahoria y calabacín	Postre	Yogur	Pan integral		
23	776	98	26	29	1º Garbanzos con verduras	2º San jacob con lechuga	Postre	Fruta		Pan	
24	894	139	20	47	1º Arroz tres delicias	2º Salchichas de pollo al horno con ketchup	Postre	Fruta		Pan	
25	755	86	36	22	1º Sopa de fideo	2º Tortilla de patata con ensalada tres estaciones	Postre	Yogur		Pan	
28	754	109	20	38	1º Lentejas con arroz	2º Merluza al horno en salsa verde	Postre	Fruta		Pan	
29	813	87	18	60	1º Macarrones con tomate y verduras	2º Lomo adobado de cerdo con ensalada tres estaciones	Postre	Fruta	Pan integral		
30	837	107	27	44	1º Alubias blancas con verduras	2º Palometa a la riojana	Postre	Yogur		Pan	
31	787	82	37	33	1º Puré de verduras	2º Escalope de ternera con ensalada/Pechugas	Postre	Fruta		Pan	





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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**4** Kcal 709 Glú 80 Líp 25 Pro 41

1° Menestra de verduras

2° Pechuga de pollo empanada con champiñones

Postre Fruta Pan

**5** Kcal 709 Glú 94 Líp 24 Pro 29

1° Patatas en salsa verde

2° Merluza a la romana con lechuga

Postre Yogur Pan integral

**6** Kcal 911 Glú 122 Líp 26 Pro 43

1° Espaguetis con tomate

2° Hamburguesas de ternera con tían de verduras

Postre Fruta Pan

**7** Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Crema de brócoli

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

**1**

FIESTA

**8** Kcal 869 Glú 166 Líp 12 Pro 31

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Empanadillas de atún con lechuga

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 810 Glú 91 Líp 25 Pro 41

1° Tallarines con tomate

2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**12** Kcal 906 Glú 102 Líp 34 Pro 43

1° Garbanzos con acelgas

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan integral

**13** Kcal 876 Glú 89 Líp 34 Pro 44

1° Crema de calabacín

2° Muslo de pollo asado con chips

Postre Fruta Pan

**14** Kcal 745 Glú 102 Líp 20 Pro 42

1° Lentejas con verduras

2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 902 Glú 140 Líp 20 Pro 45

1° Arroz con tomate

2° Salchichas al horno con lechuga

Postre Yogur Pan

**18** Kcal 810 Glú 83 Líp 37 Pro 39

1° Vainas con patatas

2° Hamburguesas con pimientos

Postre Yogur Pan

**19** Kcal 928 Glú 129 Líp 31 Pro 30

1° Espaguetis con tomate y verduras

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan integral

**20** Kcal 917 Glú 96 Líp 40 Pro 47

1° Alubias blancas con berza

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta Pan

**21** Kcal 759 Glú 99 Líp 35 Pro 16

1° Crema de zanahoria

2° Croquetas de jamón con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

**22** Kcal 806 Glú 91 Líp 29 Pro 44

1° Marmitako

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

Postre Fruta Pan

**25** Kcal 811 Glú 99 Líp 18 Pro 68

1° Lentejas con zanahoria

2° Lomo adobado de cerdo con tían de verduras

Postre Fruta Pan

**26** Kcal 857 Glú 121 Líp 23 Pro 39

1° Macarrones con tomate y chorizo

2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan integral

**27** Kcal 956 Glú 134 Líp 26 Pro 48

1° Arroz con pollo

2° Guisado de ternera con champiñones/Albóndigas

Postre Fruta Pan

**28** Kcal 806 Glú 92 Líp 38 Pro 26

1° Crema de porrusalda

2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

**29** Kcal 810 Glú 106 Líp 22 Pro 49

1° Alubias rojas con verduras

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan







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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**2** Kcal 892 Glú 122 Líp 24 Pro 45

1° Tallarines con tomate

2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**3** Kcal 796 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Puré de verduras

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan integral

**4** Kcal 916 Glú 96 Líp 40 Pro 48

1° Lentejas con zanahoria

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta Pan

**5** Kcal 885 Glú 139 Líp 20 Pro 45

1° Arroz con verduras

2° Guisado de ternera a la jardinera/ Albóndigas

Postre Yogur Pan

**6** Kcal 758 Glú 83 Líp 31 Pro 37

FIESTA

**9** Kcal 809 Glú 100 Líp 40 Pro 16

1° Vainas con patatas

2° San jacobito con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 797 Glú 104 Líp 25 Pro 42

1° Garbanzos con chorizo

2° Merluza al horno en salsa de espárragos

Postre Fruta Pan integral

**11** Kcal 874 Glú 133 Líp 23 Pro 38

1° Arroz con tomate

2° Albóndigas con champiñones

Postre Yogur Pan

**12** Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Alubias blancas con berza

2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**13** Kcal 758 Glú 83 Líp 31 Pro 37

1° Crema de zanahoria

2° Escalope de ternera con tián de verduras/ Pechugas

Postre Yogur Pan

**16** Kcal 926 Glú 122 Líp 29 Pro 43

1° Espaguetis con tomate y verduras

2° Hamburguesas de ternera con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 750 Glú 87 Líp 31 Pro 32

1° Menestra de verduras

2° Merluza a la romana con pimientos

Postre Yogur Pan integral

**18** Kcal 736 Glú 86 Líp 35 Pro 22

1° Sopa de lluvia

2° Tortilla de patata y atún ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**19** Kcal 874 Glú 166 Líp 13 Pro 32

1° Arroz con tomate

2° Muslo de pollo asado con verduras

Postre Yogur Pan

**20** Kcal 758 Glú 83 Líp 31 Pro 37

No Comedor

