



Menú N.S de la Merced

Enero 2025

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

13 Kcal 914 Glú 136 Líp 31 Pro 23

- 1° Tallarines con tomate
- 2° Croquetas de jamón con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

20 Kcal 774 Glú 81 Líp 35 Pro 37

- 1° Vainas con patatas
- 2° Hamburguesas de ternera con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

27 Kcal 779 Glú 121 Líp 21 Pro 37

- 1° Espaguetis con tomate
- 2° Merluza al horno en salsa verde
- Postre Yogur Pan

14 Kcal 737 Glú 107 Líp 21 Pro 40

- 1° Alubias rojas con zanahoria
- 2° Bacalao al horno con pisto
- Postre Yogur Pan integral

21 Kcal 888 Glú 129 Líp 27 Pro 30

- 1° Sopa de lluvia
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan integral

28 Kcal 759 Glú 93 Líp 34 Pro 24

- 1° Crema de calabacín
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan integral

8 Kcal 951 Glú 134 Líp 28 Pro 44

- 1° Arroz con tomate
- 2° Guisado de ternera con champiñones/ Albóndigas
- Postre Yogur Pan

15 Kcal 895 Glú 128 Líp 26 Pro 39

- 1° Arroz con pollo
- 2° Albóndigas a la jardinera
- Postre Fruta Pan

22 Kcal 813 Glú 99 Líp 26 Pro 53

- 1° Lentejas con verduras
- 2° Merluza al horno en salsa de espárragos
- Postre Yogur Pan

29 Kcal 819 Glú 94 Líp 27 Pro 53

- 1° Garbanzos con acelgas
- 2° Muslo de pollo asado con verduras
- Postre Fruta Pan

9 Kcal 820 Glú 85 Líp 39 Pro 35

- 1° Patatas en salsa verde
- 2° Merluza a la romana con mahonesa
- Postre Fruta Pan

16 Kcal 776 Glú 92 Líp 36 Pro 25

- 1° Puré de verduras
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Bebible Pan

23 Kcal 800 Glú 137 Líp 13 Pro 40

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

30 Kcal 785 Glú 97 Líp 26 Pro 46

- 1° Patatas a la riojana
- 2° Palometa con tomate
- Postre Yogur Pan

10 Kcal 790 Glú 91 Líp 35 Pro 38

- 1° Guisantes con jamón/ Puré de verduras
- 2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

17 Kcal 879 Glú 91 Líp 30 Pro 52

- 1° Garbanzos con calabaza
- 2° Escalope de ternera con pimientos / Pechuga de pollo
- Postre Fruta Pan

24 Kcal 728 Glú 124 Líp 15 Pro 28

- 1° Crema de zanahoria
- 2° Salchichas al horno con ketchup
- Postre Yogur Pan

31 Kcal 890 Glú 100 Líp 33 Pro 47

- 1° Lentejas con verduras
- 2° Escalope de ternera c/ ensalada tres estaciones/ Pechuga
- Postre Fruta Pan





Menú N.S de la Merced

Febrero 2025

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 777 Glú 82 Líp 35 Pro 36

1° Menestra de verduras

2° Hamburguesas de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan

10 Kcal 714 Glú 99 Líp 18 Pro 43

1° Crema de calabaza

2° Bacalao rebozado con pisto

Postre Fruta Pan

17 Kcal 801 Glú 101 Líp 21 Pro 54

1° Lentejas con puerros

2° Pechuga de pollo con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

24 Kcal 907 Glú 130 Líp 36 Pro 22

1° Espaguetis con tomate

2° San jacobito con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

4 Kcal 813 Glú 100 Líp 18 Pro 67

1° Alubias rojas con verduras

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Yogur Pan integral

11 Kcal 725 Glú 86 Líp 33 Pro 24

1° Sopa de fideo

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan integral

18 Kcal 951 Glú 134 Líp 28 Pro 44

1° Arroz con tomate

2° Guisado de ternera con champiñones/ Albóndigas

Postre Yogur Pan integral

25 Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 42

1° Lentejas con arroz integral

2° Merluza al horno en salsa cazadora

Postre Fruta Pan integral

5 Kcal 700 Glú 84 Líp 28 Pro 28

1° Puré de verduras

2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

12 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 50

1° Alubias blancas con chorizo

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan

19 Kcal 793 Glú 95 Líp 35 Pro 40

1° Garbanzos con verduras

2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

26 Kcal 808 Glú 83 Líp 36 Pro 41

1° Vainas con patatas

2° Escalope de ternera con pimientos / Lomo

Postre Yogur Pan

6 Kcal 886 Glú 158 Líp 12 Pro 30

1° Garbanzos con acelgas

2° Salchichas al horno con ketchup

Postre Fruta Pan

13 Kcal 863 Glú 132 Líp 21 Pro 45

1° Paella

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Yogur Pan

20 Kcal 759 Glú 93 Líp 35 Pro 23

1° Crema de zanahoria

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

27 Kcal 797 Glú 88 Líp 25 Pro 59

1° Marmitako

2° Muslo de pollo asado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

7 Kcal 921 Glú 129 Líp 29 Pro 34

1° Macarrones con tomate y queso

2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

14 Kcal 783 Glú 91 Líp 28 Pro 41

1° Porrusalda

2° Escalope de ternera c/ ensalada tres estac./ Lomo

Postre Fruta Pan

21 Kcal 834 Glú 84 Líp 39 Pro 36

1° Patatas camperas

2° Bacalao rebozado con mahonesa

Postre Yogur Pan

28 Kcal 787 Glú 92 Líp 32 Pro 23

1° Crema de calabaza

2° Tortilla de patata con tomate

Postre Yogur Pan





Menú N.S de la Merced

Marzo 2025

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

FIESTA

4

FIESTA

5

Kcal 874 Glú 109 Líp 32 Pro 33

- 1° Garbanzos con zanahoria
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

6

Kcal 775 Glú 81 Líp 34 Pro 38

- 1° Menestra de verduras
- 2° Hamburguesas de ternera con champiñones
- Postre Fruta Pan

7

Kcal 844 Glú 105 Líp 26 Pro 51

- 1° Alubias rojas con verduras
- 2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Pan

10

Kcal 744 Glú 122 Líp 19 Pro 31

- 1° Lentejas con verduras
- 2° Salchichas al horno con ketchup
- Postre Fruta Pan

11

Kcal 718 Glú 78 Líp 26 Pro 45

- 1° Crema de calabacín
- 2° Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Pan integral

12

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

13

Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 37

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Tortilla de patata y atún con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

14

Kcal 784 Glú 92 Líp 34 Pro 29

- 1° Patatas en salsa verde
- 2° Merluza a la romana con mahonesa
- Postre Yogur Pan

17

Kcal 826 Glú 102 Líp 39 Pro 20

- 1° Vainas con patatas
- 2° Empanadillas de atún con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Pan

18

Kcal 833 Glú 132 Líp 20 Pro 38

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

19

Kcal 748 Glú 89 Líp 27 Pro 40

- 1° Crema de porrusalda
- 2° Palometa con tomate
- Postre Fruta Pan

20

Kcal 879 Glú 98 Líp 29 Pro 50

- 1° Garbanzos con espinacas
- 2° Escalope ternera con guisantes y zanahoria/ Lomo
- Postre Yogur Pan

21

Kcal 725 Glú 86 Líp 32 Pro 24

- 1° Sopa de lluvia
- 2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

24

Kcal 767 Glú 113 Líp 21 Pro 35

- 1° Espaguetis a la boloñesa
- 2° Merluza al horno en salsa de espárragos
- Postre Yogur Pan

25

Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 56

- 1° Alubias rojas con zanahoria
- 2° Muslo de pollo con champiñones
- Postre Fruta Pan integral

26

Kcal 790 Glú 93 Líp 32 Pro 26

- 1° Pué de verduras
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Pan

27

Kcal 902 Glú 140 Líp 21 Pro 45

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

28

Kcal 754 Glú 94 Líp 24 Pro 42

- 1° Marmitako
- 2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

31

Kcal 792 Glú 82 Líp 36 Pro 40

- 1° Guisantes con jamón/ Puré
- 2° Hamburguesas de ternera con pimientos
- Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

