



Colegio N.S. de La Merced

Septiembre 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14 Kcal 725 Glú 39 Líp 23 Pro 97 1° Macarrones con tomate 2° Merluza a la romana con ensalada Postre Yogur Cena Crema de calabaza, tortilla francesa con queso	15 Kcal 820 Glú 36 Líp 27 Pro 106 1° Lentejas con arroz integral 2° Hamburguesas caseras de ternera con ensalada tres estaciones Postre Fruta de temporada Cena Calabacín salteado, bacalao al horno con patata	16 Kcal 717 Glú 37 Líp 25 Pro 91 1° Patatas a la riojana 2° Palometa con tomate Postre Fruta de temporada Cena Menestra de verduras, pechuga de pollo	17 Kcal 830 Glú 34 Líp 22 Pro 131 1° Ensalada campera (s/huevo) 2° Alubias rojas con calabaza Postre Fruta de temporada Cena Crema de verduras, lomo de cerdo fresco	18 Kcal 865 Glú 53 Líp 25 Pro 111 1° Crema de calabacín 2° Tortilla de patata y chorizo con lechuga Postre Fruta de temporada Cena Ensalada de tomate, merluza a la plancha
21 Kcal 725 Glú 39 Líp 23 Pro 97 1° Menestra de verduras 2° Pechuga de pollo empanada con lechuga Postre Fruta de temporada Cena Arroz con tomate, pechuga de pavo	22 Kcal 820 Glú 36 Líp 27 Pro 106 1° Crema de calabaza 2° Redondo de ternera con champiñones Postre Yogur Cena Ensalada mixta, Lubina al horno con patata	23 Kcal 717 Glú 37 Líp 25 Pro 91 1° Ensalada mixta (s/atún) 2° Garbanzos con espinaca Postre Fruta de temporada Cena Crema de coliflor, tortilla de jamón y queso	24 NO COMEDOR	25 Kcal 865 Glú 53 Líp 25 Pro 111 1° Alubias blancas con chorizo 2° Abadejo al horno con pisto Postre Fruta de temporada Cena Sopa de verduras, pechuga de pollo
28 Kcal 725 Glú 39 Líp 23 Pro 97 1° Lentejas con zanahoria 2° Merluza al horno con zanahoria Postre Yogur Cena Menestra de verduras, revuelto de champiñones	29 Kcal 820 Glú 36 Líp 27 Pro 106 1° Arroz integral con tomate 2° Hamburguesa vegetal con tián de verduras Postre Fruta de temporada Cena Sopa de verduras, lomo de cerdo fresco	30 Kcal 717 Glú 37 Líp 25 Pro 91 1° Sopa de fideo 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Fruta de temporada Cena Guisantes salteados, bacalao con verduras		



Colegio N.S. de La Merced

Octubre 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Kcal 908 Glú 120 Lip 32 Pro 35

1° Macarrones integrales con tomate y queso (opcional)

2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Sopa de verduras, revuelto de champiñones

12

FIESTA

19 Kcal 795 Glú 90 Lip 21 Pro 29

1° Vainas con patatas

2° Hamburguesa de ternera caseras con pimientos

Postre Yogur Pan
Cena Arroz con tomate, pechuga de pavo

26 Kcal 671 Glú 97 Lip 11 Pro 40

1° Lentejas con zanahoria

2° Abadejo al horno en salsa verde

Postre Yogur Pan
Cena Crema de calabaza, tortilla francesa con queso

6 Kcal 861 Glú 112 Lip 32 Pro 38

1° Lentejas con chorizo

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan
Cena Crema de calabacín y puerro, merluza al horno

13 Kcal 691 Glú 62 Lip 38 Pro 27

1° Arroz integral con tomate

2° Guisado de ternera a la jardinera / Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Crema de calabaza, tortilla francesa con queso

20 Kcal 633 Glú 86 Lip 18 Pro 45

1° Espaguetis integrales con tomate

2° Merluza al horno con verduras

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Sopa de verduras, salmón a la plancha

27 Kcal 939 Glú 120 Lip 38 Pro 37

1° Espaguetis a la boloñesa

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Ensalada de tomate, merluza a la plancha

7 Kcal 820 Glú 85 Lip 33 Pro 47

1° Puré de verduras

2° Muslo de pollo asado con champiñones

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Arroz blanco con verduras, pechuga de pollo

14 Kcal 902 Glú 140 Lip 22 Pro 46

1° Ensalada mixta / Sopa de pasta

2° Merluza a la romana con mahonesa (opcional)

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Patatas guisadas, lomo de cerdo fresco

21 Kcal 857 Glú 131 Lip 18 Pro 45

1° Puré de verduras

2° Pechuga de pavo empanada con ensalada

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Vainas salteadas con ajo, pechuga de pollo

28 Kcal 851 Glú 99 Lip 25 Pro 56

1° Garbanzos con verdura

2° Atún a la riojana

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Menestra de verduras, pechuga de pollo

1 Kcal 746 Glú 98 Lip 23 Pro 44

1° Ensalada oriental

2° Guisado de ternera a la jardinera / Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Crema de calabacín, pechuga de pavo

8 Kcal 942 Glú 120 Lip 40 Pro 36

1° **Alubias rojas con zanahoria**

2° **Arroz con verduras**

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Crema de zanahoria y puerro, merluza al horno

15 Kcal 873 Glú 110 Lip 34 Pro 40

1° Lentejas con zanahoria

2° Tortilla de patata y chorizo con ensalada tres estaciones

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Calabacín salteado, bacalao al horno con patata

22 Kcal 822 Glú 92 Lip 23 Pro 31

1° **Ensalada tropical**

2° **Alubias blancas con verdura**

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Crema de coliflor, tortilla de jamón y queso

29 Kcal 899 Glú 126 Lip 30 Pro 40

1° Arroz integral con verduras

2° Redondo de ternera en salsa con ensalada de maíz

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Sopa de verduras, lomo de cerdo fresco

2 Kcal 843 Glú 105 Lip 26 Pro 52

1° Crema de calabaza

2° Abadejo rebozado con ensalada

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Ensalada mixta, salmón al horno con patata

9 Kcal 880 Glú 87 Lip 34 Pro 49

1° Marmitako

2° Escalope de ternera con pimientos / Lomo de cerdo adobado con

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Ensalada de tomate y pepino, pechuga de pavo

16 Kcal 886 Glú 99 Lip 23 Pro 49

1° Crema de espinacas

2° Abadejo al horno con verduras

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Menestra de verduras, pechuga de pollo

23 Kcal 758 Glú 93 Lip 34 Pro 24

1° Patatas a la riojana

2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Ensalada mixta, Lubina al horno con patata

30 Kcal 647 Glú 86 Lip 20 Pro 33

1° **Crema de calabacín**

2° **Hamburguesa vegetal con ensalada tres estaciones**

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Guisantes salteados, bacalao con verduras



Colegio N.S. de La Merced

Noviembre 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Fiesta

3

Kcal 730 Glú 94 Lip 28 Pro 33

- 1° Arroz integral con verduras
- 2° Merluza a la romana con ensalada

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Ensalada de tomate y pepino, pechuga de pavo

4

Kcal 759 Glú 94 Lip 28 Pro 33

- 1° Patatas en salsa verde
- 2° Guisado de ternera con champiñón / Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Crema de zanahoria, salmón al horno con patata

5

Kcal 898 Glú 135 Lip 32 Pro 26

- 1° Puré de verduras
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Arroz blanco con verduras, pechuga de pollo

6

Kcal 912 Glú 113 Lip 30 Pro 53

- 1° **Ensalada mixta (s/bonito)**
- 2° **Garbanzos con espinacas**

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Sopa de verduras, revuelto de champiñones

9

Kcal 645 Glú 73 Lip 23 Pro 42

- 1° **Guisantes salteados con patata y zanahoria**
- 2° **Arroz con verduras y champiñones**

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Ensalada mixta, Lubina al horno con patata

10

Kcal 738 Glú 92 Lip 22 Pro 48

- 1° Puré de verduras
- 2° Atún a la riojana

Postre Yogur Pan
Cena Arroz con tomate, pechuga de pavo

11

Kcal 888 Glú 129 Lip 28 Pro 31

- 1° Macarrones integrales con tomate
- 2° Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Crema de coliflor, salmón a la plancha

12

Kcal 810 Glú 89 Lip 35 Pro 41

- 1° Crema de calabaza
- 2° Hamburguesas de ternera con verduras de la huerta

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Vainas salteadas con ajo, tortilla de jamón y queso

13

Kcal 834 Glú 88 Lip 32 Pro 41

- 1° Alubias rojas con zanahoria
- 2° Merluza romana con ensalada tres estaciones

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Sopa de verduras, pechuga de pollo

16

Kcal 800 Glú 133 Lip 12 Pro 48

- 1° Arroz integral con tomate
- 2° Guisado de pavo a la jardinera

Postre Yogur Pan
Cena Crema de calabaza, tortilla francesa con queso

17

Kcal 768 Glú 100 Lip 23 Pro 44

- 1° **Crema de coliflor**
- 2° **Hamburguesa vegetal con ensalada tres estaciones**

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Calabacín salteado, bacalao al horno con patata

18

Kcal 788 Glú 77 Lip 31 Pro 44

- 1° Garbanzos con acelgas
- 2° Abadejo al horno con pisto

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Menestra de verduras, pechuga de pollo

19

Kcal 882 Glú 115 Lip 30 Pro 44

- 1° Espaguetis integrales a la boloñesa
- 2° Escalope de ternera con ensalada de maíz / Lomo de cerdo adobado

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Crema de verduras, lomo de cerdo fresco

20

Kcal 862 Glú 112 Lip 32 Pro 37

- 1° Alubias rojas con verduras
- 2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Ensalada de tomate, merluza a la plancha

23

Kcal 679 Glú 89 Lip 27 Pro 36

- 1° Vainas con patatas
- 2° Pechuga de pavo en salsa con ensalada de maíz

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Crema de calabaza, tortilla francesa con queso

24

Kcal 748 Glú 86 Lip 36 Pro 35

- 1° Crema de espinacas
- 2° Merluza rebozada con mahonesa (opcional)

Postre Yogur Pan
Cena Ensalada de tomate, merluza a la plancha

25

Kcal 748 Glú 86 Lip 36 Pro 35

- 1° Macarrones con tomate
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Menestra de verduras, pechuga de pollo

26

Kcal 823 Glú 151 Lip 10 Pro 151

- 1° **Alubias blancas con zanahoria**
- 2° **Hamburguesa vegetal con ensalada**

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Sopa de verduras, lomo de cerdo fresco

27

Kcal 744 Glú 97 Lip 22 Pro 44

- 1° Arroz integral con verduras
- 2° Guisado de ternera en salsa / Albóndigas en salsa

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Guisantes salteados, bacalao con verduras

30

Kcal 736 Glú 107 Lip 22 Pro 42

- 1° **Ensalada campera (s/huevo)**
- 2° **Lentejas con arroz integral**

Postre Fruta de temporada Pan
Cena Sopa de verduras, revuelto de champiñones



Colegio N.S. de La Merced

Diciembre 2026

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Kcal 822 Glú 111 Líp 18 Pro 48 1° Espaguetis integrales con tomate y atún 2° Abadejo a la romana con ensalada Postre: Yogur Cena: Ensalada de tomate y pepino, pechuga de pavo Pan	2 Kcal 793 Glú 94 Líp 37 Pro 27 1° Alubias rojas con verduras 2° Tortilla de patata con lechuga Postre: Fruta de temporada Cena: Sopa de verduras, revuelto de champiñones Pan	3 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49 1° Paella 2° Guisado de ternera en salsa / Albóndigas en salsa Postre: Fruta de temporada Cena: Crema de calabacín y puerro, merluza al horno Pan	4 Kcal 810 Glú 107 Líp 23 Pro 49 1° Crema de calabaza 2° Palometa con tomate Postre: Fruta de temporada Cena: Arroz blanco con verduras, pechuga de pollo Pan
7 PUENTE	8 FIESTA	9 Kcal 806 Glú 104 Líp 27 Pro 47 1° Lentejas con verduras 2° Merluza a la romana con ensalada de maíz Postre: Fruta de temporada Cena: Vainas salteadas con ajo, pechuga de pollo Pan	10 Kcal 785 Glú 97 Líp 28 Pro 43 1° Puré de verduras 2° Hamburguesa vegetal con verduras de la huerta Postre: Fruta de temporada Cena: Crema de coliflor, tortilla de jamón y queso Pan	11 Kcal 950 Glú 156 Líp 25 Pro 30 1° Macarrones integrales con tomate 2° San Jacobo con ensalada Postre: Fruta de temporada Cena: Ensalada mixta, Lubina al horno con patata Pan
14 Kcal 715 Glú 77 Líp 33 Pro 32 1° Menestra de verduras 2° Abadejo a la romana con ensalada tres estaciones Postre: Fruta de temporada Cena: Calabacín salteado, tortilla francesa con queso Pan	15 Kcal 789 Glú 116 Líp 18 Pro 49 1° Garbanzos con espinacas 2° Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones Postre: Yogur Cena: Crema de calabaza, bacalao al horno con patata Pan	16 Kcal 822 Glú 151 Líp 10 Pro 31 1° Arroz integral con verduras 2° Crema de champiñones Postre: Fruta de temporada Cena: Sopa de verduras, salmón a la plancha Pan	17 Kcal 573 Glú 75 Líp 21 Pro 25 1° Alubias blancas con calabaza 2° Merluza al horno en salsa verde Postre: Fruta de temporada Cena: Menestra de verduras, pechuga de pollo Pan	18 Kcal 895 Glú 121 Líp 36 Pro 30 1° Espaguetis con tomate 2° Redondo de ternera en salsa con ensalada Postre: Fruta de temporada Cena: Sopa de verduras, lomo de cerdo fresco Pan
21 Kcal 735 Glú 79 Líp 37 Pro 27 1° Sopa de fideo 2° Pechuga de pollo empanada con lechuga Postre: Yogur Cena: Arroz blanco con verduras, pechuga de pollo Pan	29 NO COMEDOR	23 FIESTA	24 FIESTA	25 FIESTA
28 FIESTA	29 FIESTA	30 FIESTA	31 FIESTA	