

Colegio N.S. de La Merced

Noviembre 2026

Menú Basal

Tamar RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **FESTIVO**	**3** Kcal 730 Glú 94 Líp 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 Líp 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 Líp 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 Líp 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 888 Glú 129 Líp 28 Pro 31 1° Macarrones integrales con tomate 2° Tortilla de patata con ensalada de maiz Postre Fruta de temporada Pan Cena Crema de coliflor, salmón a la plancha	**10** Kcal 738 Glú 92 Líp 22 Pro 48 1° Puré de verduras 2° Atún a la riojana Postre Yogur Pan Cena Arroz con tomate, pechuga de pavo	**11** Kcal 645 Glú 73 Líp 23 Pro 42 1° Guisantes salteados con patata y zanahoria 2° Arroz con tomate Postre Fruta de temporada Pan Cena Ensalada mixta, Lubina al horno con patata	**12** Kcal 810 Glú 89 Líp 35 Pro 41 1° Crema de calabaza 2° Hamburguesas de ternera caseras 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 Líp 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 Líp 12 Pro 48 1° Crema de coliflor 2° Guisado de pavo a la jardinera Postre Yogur Pan Cena Crema de calabaza, tortilla francesa con queso	**17** Kcal 768 Glú 100 Líp 23 Pro 44 1° Arroz con tomate 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 Líp 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 Líp 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 Líp 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 Líp 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 Líp 36 Pro 35 1° Macarrones integrales con tomate 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones Postre Yogur Pan Cena Ensalada de tomate, merluza a la plancha	**25** Kcal 748 Glú 86 Líp 36 Pro 35 1° Crema de espinacas 2° Merluza rebozada con mahonesa (opcional) Postre Fruta de temporada Pan Cena Menestra de verduras, pechuga de pollo	**26** Kcal 823 Glú 151 Líp 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 Líp 22 Pro 44 1° Arroz con verduras y champiñones 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 Líp 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				

1.Gluten 2.Leche 3.Huevos 4.Frutos secos 5.Pescado 6.Crustáceos 7.Mouscos 8.Soja 9.Cacahuetes 10.Sésamo 11.Apio 12.Mostaza 13.Sulfitos 14.Altramuces

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)

www.tamar.es