Diciembre 2025

Colegio Mercedarias de Alarcón

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 1 • Patatas guisadas con magro • Pollo asado con ensalada • Fruta de temporada y pan Kcal.: 816 H. Carb.: 91 g Prot.: 38 g Líp.: 29 g AGS: 5 g	**DÍA 2** • Arroz blanco con tomate • Merluza rebozada con ensalada • Fruta de temporada y pan integral Kcal.: 877 H. Carb.: 123 g Prot.: 27 g Líp.: 28 g AGS: 4 g	**DÍA 3** • Garbanzos con verduras • Empanada gallega y tomate natural con albahaca • Yogur y pan Kcal.: 853 H. Carb.: 111 g Prot.: 28 g Líp.: 34 g AGS: 7 g	**DÍA 4** • Crema de calabaza • Tortilla de patata con pisto de verduras • Fruta de temporada y pan integral Kcal.: 838 H. Carb.: 103 g Prot.: 27 g Líp.: 37 g AGS: 7 g	**DÍA 5** • Tallarines con queso y salsa de tomate • Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada • Fruta de temporada y pan Kcal.: 837 H. Carb.: 111 g Prot.: 34 g Líp.: 31 g AGS: 6 g
DÍA 8 FESTIVO	**DÍA 9** • Lentejas con calabaza y zanahoria • Tortilla de jamón york con ensalada • Fruta de temporada y pan integral Kcal.: 811 H. Carb.: 91 g Prot.: 36 g Líp.: 35 g AGS: 6 g	**DÍA 10** • Arroz con pollo • Filete de merluza a la plancha con ensalada • Yogur y pan Kcal.: 857 H. Carb.: 116 g Prot.: 38 g Líp.: 27 g AGS: 6 g	**DÍA 11** • Coliflor mornay gratinada • Filete de burguer meat mixto a la plancha con patatas panaderas • Fruta de temporada y pan integral Kcal.: 851 H. Carb.: 103 g Prot.: 41 g Líp.: 32 g AGS: 6 g	**DÍA 12** • Sopa de cocido con fideos integrales • Cocido de garbanzos, pollo y verduras • Fruta de temporada y pan Kcal.: 801 H. Carb.: 117 g Prot.: 41 g Líp.: 14 g AGS: 2 g
DÍA 15 • Judías verdes a la provenzal • Filete de pollo al ajillo con patatas panaderas • Fruta de temporada y pan Kcal.: 763 H. Carb.: 88 g Prot.: 65 g Líp.: 29 g AGS: 5 g	**DÍA 16** • Macarrones con tomate • Magro de cerdo con zanahoria, guisantes y judías verdes • Fruta de temporada y pan integral Kcal.: 820 H. Carb.: 111 g Prot.: 39 g Líp.: 20 g AGS: 4 g	**DÍA 17** • Alubias pintas con verduras • Tortilla de patata con ensalada • Yogur y pan Kcal.: 975 H. Carb.: 102 g Prot.: 39 g Líp.: 47 g AGS: 9 g	**DÍA 18** • Paella de verduras • Muslos de pollo al curry con ensalada • Fruta de temporada y pan integral Kcal.: 755 H. Carb.: 109 g Prot.: 22 g Líp.: 23 g AGS: 4 g	**DÍA 19** **Comida especial de navidad y dulces navideños**

El pescado se presentará sin espinas y el pollo con hueso se sustituirá por filete de pollo.

Menús elaborados y confeccionados por Catergest. Revisados por María Barbero Ferrer, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Diplomada en Nutrición Humana y Dietética.
La información sobre los ingredientes de las comidas y declaración de alérgenos se encuentra a disposición de los interesados, según Reglamento UE 1169/2011
La empresa se reserva el derecho de cambiar alguno de los menús, si por causas ajenas a su voluntad se viera obligado a ello.