Noviembre 2.026

Colegio Mercedarias de Alarcón

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2 FESTIVO	**DÍA 3** • Patatas gratinadas con bechamel (1,3,10,11,14) • Escalopines de cerdo en salsa con ensalada (12) • Fruta de temporada y pan integral (1) Kcal.: 883 H. Carb.: 100 g Prot.: 33 g Líp.: 35 g AGS: 10 g	**DÍA 4** • Espaguetis integrales con salsa de tomate y albahaca (1,2,10,14) • Merluza empanada con ensalada (1,4,5,6,10,14) • Yogur y pan (1,3) Kcal.: 977 H. Carb.: 126 g Prot.: 39 g Líp.: 33 g AGS: 7 g	**DÍA 5** • Garbanzos con verduras (11) • Tortilla de patata con tomate y mozzarella (2,3) • Fruta de temporada y pan integral (1) Kcal.: 861 H. Carb.: 92 g Prot.: 34 g Líp.: 35 g AGS: 6 g	**DÍA 6** • Crema de calabaza y calabacín (3,11,12) • Pollo asado a las finas hierbas con patatas panaderas (11) • Fruta de temporada y pan (1) Kcal.: 758 H. Carb.: 99 g Prot.: 28 g Líp.: 24 g AGS: 4 g
DÍA 9 FESTIVO	**DÍA 10** • Lentejas con verduras (1,11) • Pollo a la plancha con ensalada • Fruta de temporada y pan integral (1) Kcal.: 768 H. Carb.: 90 g Prot.: 40 g Líp.: 23 g AGS: 4 g	**DÍA 11 JORNADA MEXICANA** • Ejotes (judías verdes) a la mexicana con huevo (2,11) • Taco mexicano con patatas (1,10,11,14) • Yogur y pan (1,3) Kcal.: 894 H. Carb.: 88 g Prot.: 35 g Líp.: 42 g AGS: 9 g	**DÍA 12** • Arroz con magro • Filete de merluza a la vizcaína con huevo picado y guarnición de tomate natural (2,4,5,6) • Fruta de temporada y pan integral (1) Kcal.: 817 H. Carb.: 117 g Prot.: 32 g Líp.: 21 g AGS: 3 g	**DÍA 13** • Sopa de cocido con fideos integrales (1,2,10,11,12,14) • Cocido de garbanzos completo (3,10,11) • Fruta de temporada y pan (1) Kcal.: 902 H. Carb.: 104 g Prot.: 43 g Líp.: 31 g AGS: 10 g
DÍA 16 • Arroz blanco con salsa de tomate • Merluza a la plancha con ensalada (4,5,6) • Fruta de temporada y pan (1) Kcal.: 809 H. Carb.: 124 g Prot.: 25 g Líp.: 21 g AGS: 3 g	**DÍA 17** • Alubias blancas con verduras (11) • Croquetas de jamón con ensalada (1,2,3,4,5,6,10,14) • Fruta de temporada y pan integral (1) Kcal.: 830 H. Carb.: 106 g Prot.: 24 g Líp.: 28 g AGS: 4 g	**DÍA 18** • Patatas guisadas con magro (11) • Muslos de pollo al horno con ensalada • Fruta de temporada y pan (1) Kcal.: 715 H. Carb.: 77 g Prot.: 27 g Líp.: 31 g AGS: 6 g	**DÍA 19** • Puré de zanahoria (11,12) • Espaguetis a la boloñesa con tomate (1,2,10,11,14) • Yogur y pan integral (1,3) Kcal.: 761 H. Carb.: 102 g Prot.: 27 g Líp.: 25 g AGS: 6 g	**DÍA 20** • Garbanzos con calabaza (11) • Tortilla de patata con ensalada (2) • Fruta de temporada y pan (1) Kcal.: 908 H. Carb.: 98 g Prot.: 34 g Líp.: 38 g AGS: 13 g
DÍA 23 • Lentejas con verduras (1,11) • Merluza en salsa ligera con ensalada (4,5,6,12,14) • Fruta de temporada y pan (1) Kcal.: 757 H. Carb.: 94 g Prot.: 35 g Líp.: 21 g AGS: 3 g	**DÍA 24** • Judías verdes con tomate (11) • Albóndigas (burguer meat mixta) con verduras y patatas dado (1,10,11,14) • Fruta de temporada y pan integral (1) Kcal.: 798 H. Carb.: 104 g Prot.: 38 g Líp.: 28 g AGS: 4 g	**DÍA 25** • Paella de pollo y verduras • Atún con salsa de tomate y ensalada (1,4,10,14) • Yogur y pan (1,3) Kcal.: 881 H. Carb.: 92 g Prot.: 36 g Líp.: 38 g AGS: 8 g	**DÍA 26** • Sopa de cocido con fideos integrales (1,2,10,11,12,14) • Cocido de garbanzos completo (3,10,11) • Fruta de temporada y pan integral (1) Kcal.: 902 H. Carb.: 104 g Prot.: 43 g Líp.: 31 g AGS: 10 g	**DÍA 27** • Crema de calabacín (3,11,12) • Quiche de huevo y bacon con ensalada (2,3,10,11,12) • Fruta de temporada y pan (1) Kcal.: 796 H. Carb.: 88 g Prot.: 22 g Líp.: 35 g AGS: 9 g
DÍA 30 • Brócoli salteado con jamón york (11) • Tortilla de patata con pisto de verduras (2) • Fruta de temporada y pan (1) Kcal.: 868 H. Carb.: 87 g Prot.: 34 g Líp.: 39 g AGS: 7 g				

Menús elaborados y supervisados por el Dpto. de Nutrición de Catergest, formado por profesionales con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética.
La información sobre alérgenos se ofrece conforme al Reglamento 1169/2011. Puede existir alguna variación en los alérgenos debido a cambios en los ingredientes o en la elaboración. Es imprescindible comunicar al centro cualquier alergia o intolerancia alimentaria.

1 GLUTEN 2 HUEVO 3 LECHE Y DERIVADOS 4 PESCADO 5 CRUSTÁCEOS 6 MOLUSCOS 7 FRUTOS DE CÁSCARA 8 CACAHUETE 9 SÉSAMO 10 SOJA 11 SULFITOS 12 APIO 13 ALTRAMUCES 14 MOSTAZA

FRUTAS DE TEMPORADA: Plátano, manzana, pera, naranja, mandarina.