

MENÚ BASAL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Postre lácteo
Pan

2

Lentejas con a la riojana
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz con magro
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Postre lácteo
Pan

610 Kcal 42,9g Prot 25,1g Lip 61,4g Hc

424 Kcal 20,2g Prot 12,5g Lip 60,2g Hc

739 Kcal 29,6g Prot 25,3g Lip 102,3g Hc

9

Macarrones con tomate
Rabas empanadas
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Postre lácteo
Pan

642 Kcal 21,6g Prot 24,5g Lip 81,7g Hc

748 Kcal 35,5g Prot 34g Lip 89,9g Hc

13

Arroz a la alicantina
Salchichas cocidas al horno
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan

14

Alubias blancas estofadas
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes rehogadas
Ragout de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Postre lácteo
Pan

16

Espaguetis carbonara
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

17

Crema de verduras
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Postre lácteo
Pan

733 Kcal 23,4g Prot 25,4g Lip 101g Hc

598 Kcal 27,3g Prot 24,3g Lip 77,9g Hc

637 Kcal 35,1g Prot 43,6g Lip 70,7g Hc

679 Kcal 30,8g Prot 21,9g Lip 85,6g Hc

735 Kcal 34,9g Prot 27,9g Lip 93,7g Hc

20

Crema de puerro
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan

21

Arroz con tomate
Pizza de jamón y queso
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

22

Coditos al gratén
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Postre lácteo
Pan

566 Kcal 24,3g Prot 23g Lip 65,8g Hc

881 Kcal 25,3g Prot 24,9g Lip 137g Hc

839 Kcal 33,7g Prot 34,4g Lip 106,1g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ HIPOCALÓRICO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan

2

Lentejas con a la riojana
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan

3

Arroz con verduras
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur natural
Pan

1020 Kcal 71g Prot 44,9g Lip 74,4g Hc

424 Kcal 20,2g Prot 12,5g Lip 60,2g Hc

1134 Kcal 52,9g Prot 48,3g Lip 113,9g Hc

9

Macarrones salteados
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur natural
Pan

668 Kcal 31,8g Prot 26,1g Lip 73,7g Hc

1189 Kcal 63,4g Prot 57,8g Lip 102g Hc

13

Guisantes con jamón
Salchichas frescas
Tomate aliñado
Fruta del tiempo
Pan

14

Judías blancas con verduras
frescas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

15

Judías verdes rehogadas
Ragout de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Yogur natural
Pan

16

Espaguetis al ajillo
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan

17

Crema de verduras
Filete de pollo al limón
Verduras variadas
Yogur natural
Pan

624 Kcal 26,3g Prot 36,9g Lip 43g Hc

540 Kcal 26g Prot 22,7g Lip 66,3g Hc

1078 Kcal 63g Prot 67,3g Lip 82,8g Hc

578 Kcal 26,2g Prot 14,6g Lip 83,2g Hc

1101 Kcal 63,1g Prot 43,6g Lip 104,6g Hc

20

Crema de puerro
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan

21

Arroz con verduras
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan

22

Coditos al ajillo
Merluza a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur natural
Pan

566 Kcal 24,3g Prot 23g Lip 65,8g Hc

619 Kcal 35,1g Prot 10,9g Lip 93,4g Hc

1067 Kcal 52,6g Prot 48,3g Lip 97,8g Hc

Menos azúcar y
más fruta

Me



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



Productos
Km 0



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ INFANTIL DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | | |
|--|--|---|--|---|--|---|--|
| | | 1 | Crema de calabaza Jamonicitos de pollo asados Patatas dado Postre lácteo Pan | 2 | Lentejas con a la riojana Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | 3 | Arroz con magro Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan |
|--|--|---|--|---|--|---|--|

610 Kcal 42,9g Prot 25,1g Lip 61,4g Hc 424 Kcal 20,2g Prot 12,5g Lip 60,2g Hc 739 Kcal 29,6g Prot 25,3g Lip 102,3g Hc

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|----|--|
| | | | | 9 | Macarrones con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan | 10 | Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Pan |
|--|--|--|--|---|---|----|--|

709 Kcal 27,1g Prot 22,8g Lip 97,2g Hc 664 Kcal 32,1g Prot 28,9g Lip 74,8g Hc

| | | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|----|--|----|---|
| 13 | Arroz a la alicantina Salchichas cocidas al horno Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan | 14 | Alubias blancas estofadas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Fruta del tiempo Pan | 15 | Judías verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa Jardinera de verduras Postre lácteo Pan | 16 | Espaguetis carbonara Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan | 17 | Crema de verduras Filete de pollo al limón Patatas panadera Postre lácteo Pan |
|----|--|----|---|----|--|----|--|----|---|

733 Kcal 23,4g Prot 25,4g Lip 101g Hc 558 Kcal 26,6g Prot 22,9g Lip 69,6g Hc 637 Kcal 35,1g Prot 43,6g Lip 70,7g Hc 679 Kcal 30,8g Prot 21,9g Lip 85,6g Hc 735 Kcal 34,9g Prot 27,9g Lip 93,7g Hc

| | | | | | | | | |
|----|--|----|---|----|--|--|--|--|
| 20 | Crema de puerro Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan | 21 | Pizza de jamón y queso Arroz con tomate Ensalada de lechuga Postre lácteo Pan | 22 | Coditos al gratén Merluza a la romana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan | | | |
|----|--|----|---|----|--|--|--|--|

566 Kcal 24,3g Prot 23g Lip 65,8g Hc 679 Kcal 16,9g Prot 17,5g Lip 120,8g Hc 755 Kcal 30,3g Prot 29,3g Lip 91,1g Hc

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED-CHAMARTIN



ALIMENTAR EDUCANDO



PURÉS DICIEMBRE 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Puré de verduras con pollo
Papilla de manzana y pera

2

Puré de verduras con magro
Papilla de manzana y pera

3

Puré de verduras con pescado
Papilla de manzana y pera

197 Kcal 10,5g Prot 1,8g Lip 34,9g Hc

251 Kcal 8,9g Prot 6,1g Lip 35,1g Hc

230 Kcal 7,8g Prot 6,1g Lip 36,1g Hc

9

Puré de verduras con pescado
Papilla de manzana y pera

10

Puré de verduras con ternera
Papilla de manzana y pera

230 Kcal 7,8g Prot 6,1g Lip 36,1g Hc

242 Kcal 10g Prot 6,4g Lip 36,1g Hc

13

Puré de verduras con pescado
Papilla de manzana y pera

14

Puré de verduras con magro
Papilla de manzana y pera

15

Puré de verduras con ternera
Papilla de manzana y pera

16

Puré de verduras con pescado
Papilla de manzana y pera

17

Puré de verduras con pollo
Papilla de manzana y pera

230 Kcal 7,8g Prot 6,1g Lip 36,1g Hc

251 Kcal 8,9g Prot 6,1g Lip 35,1g Hc

242 Kcal 10g Prot 6,4g Lip 36,1g Hc

230 Kcal 7,8g Prot 6,1g Lip 36,1g Hc

197 Kcal 10,5g Prot 1,8g Lip 34,9g Hc

20

Puré de verduras con magro
Papilla de manzana y pera

21

Puré de verduras con pollo
Papilla de manzana y pera

22

Puré de verduras con pescado
Papilla de manzana y pera

251 Kcal 8,9g Prot 6,1g Lip 35,1g Hc

197 Kcal 10,5g Prot 1,8g Lip 34,9g Hc

230 Kcal 7,8g Prot 6,1g Lip 36,1g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN FRUTOS SECOS Y SIN CACAHUETE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

2

Lentejas con chorizo
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

1292 Kcal 66,3g Prot 40g Lip 158,4g Hc

422 Kcal 17,9g Prot 13,7g Lip 59,6g Hc

1515 Kcal 54,1g Prot 47g Lip 207,1g Hc

9

Macarrones con tomate
Calamares a la romana
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

692 Kcal 31,8g Prot 23,8g Lip 86,1g Hc

1443 Kcal 59,3g Prot 49g Lip 189,4g Hc

13

Arroz a la alicantina
Salchichas cocidas al horno
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Alubias blancas estofadas
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragout de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

735 Kcal 21,3g Prot 26,7g Lip 101g Hc

600 Kcal 25,2g Prot 25,6g Lip 77,8g Hc

1333 Kcal 58,9g Prot 58,6g Lip 170,2g Hc

598 Kcal 24,6g Prot 15,9g Lip 86,8g Hc

1388 Kcal 53g Prot 40,5g Lip 193,8g Hc

20

Crema de puerro
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Coditos con tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

496 Kcal 24g Prot 15,4g Lip 65,8g Hc

1997 Kcal 39,6g Prot 57,6g Lip 306,3g Hc

611 Kcal 21,9g Prot 21,5g Lip 82,5g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED-CHAMARTIN



MENÚ SIN GLUTEN DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 | |
| | | Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos | Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa de jamón york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con magro Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos | |
| | | 1337 Kcal 66,3g Prot 45g Lip 158,4g Hc | 370 Kcal 5,8g Prot 12,5g Lip 58,2g Hc | 1495 Kcal 51,2g Prot 45,4g Lip 208,2g Hc | |
| | | | 9 | 10 | |
| | | | Espaguetis con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos | |
| | | | 639 Kcal 17,3g Prot 22,6g Lip 91,3g Hc | 1046 Kcal 37,3g Prot 25,2g Lip 158,7g Hc | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | |
| Arroz con calamares Salchichas frescas Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Huevo frito Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos | |
| 675 Kcal 21,7g Prot 28,8g Lip 81,8g Hc | 696 Kcal 31g Prot 35,6g Lip 75g Hc | 1262 Kcal 57,9g Prot 54,6g Lip 162,6g Hc | 647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc | 1292 Kcal 49,7g Prot 43,3g Lip 167,9g Hc | |
| 20 | 21 | 22 | | | |
| Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | | |
| 494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc | 2042 Kcal 40,5g Prot 58g Lip 315,6g Hc | 619 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 90,3g Hc | | | |

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED-CHAMARTIN



ALIMENTAR EDUCANDO

MENÚ SIN HUEVO, PESCADO Y LEGUMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

2

Verduras variadas rehogadas
Crema de zanahorias
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

1337 Kcal 66,3g Prot 45g Lip 158,4g Hc

430 Kcal 8,7g Prot 10,7g Lip 74,1g Hc

1447 Kcal 63g Prot 38,8g Lip 198,1g Hc

9

Macarrones con tomate s/g
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de ave s/g
Morcillo guisado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

571 Kcal 30,9g Prot 13,9g Lip 80,1g Hc

1249 Kcal 48,2g Prot 41,7g Lip 161,5g Hc

13

Arroz con verduras
Cinta de lomo a la plancha
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Crema de verduras frescas
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Verduras variadas rehogadas
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis al ajillo s/g
Filete de pavo en salsa
Brócoli salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

614 Kcal 25,7g Prot 13,5g Lip 96,1g Hc

502 Kcal 19,8g Prot 22,7g Lip 54,5g Hc

1256 Kcal 55,9g Prot 53,9g Lip 167,7g Hc

614 Kcal 21,2g Prot 21,9g Lip 81,5g Hc

1292 Kcal 49,7g Prot 43,3g Lip 167,9g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Champifión salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Ragut de ternera
Ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

22

Macarrones con tomate s/g
Filete de pavo a la plancha
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

482 Kcal 23,6g Prot 15,3g Lip 62,9g Hc

774 Kcal 30g Prot 41,3g Lip 108,3g Hc

1307 Kcal 49,5g Prot 31,7g Lip 196,8g

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED-CHAMARTIN



MENÚ SIN HUEVO Y PESCADO DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

2

Lentejas con chorizo
Jamón de cerdo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

1337 Kcal 66,3g Prot 45g Lip 158,4g Hc

642 Kcal 35,9g Prot 30g Lip 60,3g Hc

1476 Kcal 58,8g Prot 44,1g Lip 198,1g Hc

9

Espaguetis con tomate s/g
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de ave s/g
Cocido completo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

584 Kcal 23,5g Prot 18,6g Lip 80,1g Hc

1046 Kcal 37,3g Prot 25,2g Lip 158,7g Hc

13

Arroz con verduras
Salchichas cocidas al horno
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras frescas
Filete de pavo en salsa
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Macarrones con tomate s/g
Cinta de lomo a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

710 Kcal 18,7g Prot 22,4g Lip 107,1g Hc

625 Kcal 30,8g Prot 25g Lip 77,2g Hc

1262 Kcal 57,9g Prot 54,6g Lip 162,6g Hc

628 Kcal 26,2g Prot 19,8g Lip 84,4g Hc

1292 Kcal 49,7g Prot 43,3g Lip 167,9g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Espirales con tomate s/g
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

2042 Kcal 40,5g Prot 58g Lip 315,6g Hc

566 Kcal 30,9g Prot 12,9g Lip 80,7g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED-CHAMARTIN



MENÚ SIN HUEVO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| | | | | | | |
|---|--|---|---|--|--|--|
| | | 1 | 2 | 3 | | |
| | | Crema de calabaza Jamonicitos de pollo asados Patatas dado Yogur sabor Pan sin alérgenos | | Lentejas con chorizo Jamón de cerdo asado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Arroz con magro Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Yogur sabor Pan sin alérgenos |
| | | 1337 Kcal 66,3g Prot 45g Lip 158,4g Hc | | 642 Kcal 35,9g Prot 30g Lip 60,3g Hc | | 1495 Kcal 51,2g Prot 45,4g Lip 208,2g Hc |
| | | | 9 | 10 | | |
| | | | Espaguetis con tomate s/g Calamares a la andaluza Ensalada de lechuga con tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | Sopa de ave s/g Cocido completo Yogur sabor Pan sin alérgenos | |
| | | | 639 Kcal 17,3g Prot 22,6g Lip 91,3g Hc | | 1046 Kcal 37,3g Prot 25,2g Lip 158,7g Hc | |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| Arroz con calamares Salchichas cocidas al horno Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías blancas con verduras frescas Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Judías verdes rehogadas Ragut de ternera Jardinera de verduras Yogur sabor Pan sin alérgenos | Macarrones con tomate s/g Merluza en salsa verde Guisantes salteados Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Crema de verduras frescas Filete de pollo al limón Patatas panadera Yogur sabor Pan sin alérgenos | | |
| 657 Kcal 21,1g Prot 22,6g Lip 91,2g Hc | 531 Kcal 30,6g Prot 15,2g Lip 75,8g Hc | 1262 Kcal 57,9g Prot 54,6g Lip 162,6g Hc | 647 Kcal 18,6g Prot 21,1g Lip 94,5g Hc | 1292 Kcal 49,7g Prot 43,3g Lip 167,9g Hc | | |
| 20 | 21 | 22 | | | | |
| Crema de puerros Cinta de lomo a la plancha Salteado de patata y champiñón Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | Arroz con tomate Pizza casera de pavo y queso vegano Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur sabor Pan sin alérgenos | Espirales con tomate s/g Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pan sin alérgenos | | | | |
| 494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc | 2060 Kcal 40,6g Prot 59,8g Lip 316,3g Hc | 619 Kcal 20,2g Prot 20,1g Lip 90,3g Hc | | | | |

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED-CHAMARTIN



MENÚ SIN LECHE Y TERNERA DICIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

2

Lentejas y verduras frescas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

567 Kcal 41,6g Prot 28,4g Lip 33,8g Hc

547 Kcal 24,9g Prot 23,8g Lip 61,8g Hc

725 Kcal 26,4g Prot 28,8g Lip 83,6g Hc

9

Macarrones con tomate
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Garbanzos con verduras
Sopa de ave
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

647 Kcal 21,2g Prot 24,3g Lip 84,7g Hc

541 Kcal 26g Prot 17,6g Lip 65,4g Hc

13

Arroz a la alicantina
Cinta de lomo a la plancha
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes aliñadas
Filete de pavo a la plancha
Jardinera de verduras
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

634 Kcal 28,2g Prot 17,7g Lip 89,3g Hc

696 Kcal 31g Prot 35,6g Lip 75g Hc

412 Kcal 28,3g Prot 12,6g Lip 38,7g Hc

638 Kcal 22,5g Prot 20,9g Lip 87,9g Hc

522 Kcal 24,9g Prot 26,7g Lip 43,3g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

22

Coditos con tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1272 Kcal 15,7g Prot 41,3g Lip 191g Hc

619 Kcal 24,1g Prot 20,9g Lip 83,9g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



MENÚ SIN LECHE DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

2

Lentejas y verduras frescas
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

567 Kcal 41,6g Prot 28,4g Lip 33,8g Hc

547 Kcal 24,9g Prot 23,8g Lip 61,8g Hc

725 Kcal 26,4g Prot 28,8g Lip 83,6g Hc

9

Macarrones con tomate
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

647 Kcal 21,2g Prot 24,3g Lip 84,7g Hc

263 Kcal 12,6g Prot 6,3g Lip 35,6g Hc

13

Arroz a la alicantina
Cinta de lomo a la plancha
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes con tomate
Filete de pavo a la plancha
Jardinera de verduras
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

634 Kcal 28,2g Prot 17,7g Lip 89,3g Hc

696 Kcal 31g Prot 35,6g Lip 75g Hc

437 Kcal 28,1g Prot 11,6g Lip 48,3g Hc

638 Kcal 22,5g Prot 20,9g Lip 87,9g Hc

522 Kcal 24,9g Prot 26,7g Lip 43,3g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga
Yogur de soja
Pan sin alérgenos

22

Coditos con tomate
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1272 Kcal 15,7g Prot 41,3g Lip 191g Hc

619 Kcal 24,1g Prot 20,9g Lip 83,9g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



ALIMENTAR EDUCANDO



MENÚ SIN LEGUMBRE DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamoncitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

2

Patatas guisadas con verduras
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

1337 Kcal 66,3g Prot 45g Lip 158,4g Hc

508 Kcal 14,8g Prot 23,5g Lip 59,2g Hc

1495 Kcal 51,2g Prot 45,4g Lip 208,2g Hc

9

Macarrones con tomate
Calamares al ajillo
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de ave
Morcillo guisado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

608 Kcal 25,1g Prot 22,5g Lip 74,9g Hc

1249 Kcal 49,5g Prot 42g Lip 159,3g Hc

13

Arroz con calamares
Cinta de lomo a la plancha
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Sopa de ave
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Crema de zanahorias
Ragut de ternera
Zanahoria vichy
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate
Merluza a la plancha
Calabacín salteado
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

561 Kcal 28,1g Prot 13,7g Lip 80,2g Hc

469 Kcal 17,4g Prot 29,7g Lip 37,2g Hc

1343 Kcal 56,3g Prot 56,9g Lip 182,7g Hc

540 Kcal 20,6g Prot 17,6g Lip 74,6g Hc

1292 Kcal 49,7g Prot 43,3g Lip 167,9g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso vegano
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Coditos con tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

2042 Kcal 40,5g Prot 58g Lip 315,6g Hc

622 Kcal 22,9g Prot 21,6g Lip 84g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA MERCED-CHAMARTIN



MENÚ SIN MARISCO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

2

Lentejas con chorizo
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Merluza a la vasca
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

1292 Kcal 66,3g Prot 40g Lip 158,4g Hc

422 Kcal 17,9g Prot 13,7g Lip 59,6g Hc

1495 Kcal 51,2g Prot 45,4g Lip 208,2g Hc

9

Macarrones con tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

627 Kcal 22,9g Prot 22,5g Lip 83,2g Hc

1033 Kcal 37,4g Prot 22,9g Lip 160,2g Hc

13

Arroz con verduras
Salchichas cocidas al horno
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragout de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

710 Kcal 18,7g Prot 22,4g Lip 107,1g Hc

582 Kcal 24,7g Prot 25,3g Lip 74,5g Hc

1281 Kcal 57,9g Prot 56,6g Lip 162,9g Hc

638 Kcal 22,5g Prot 20,9g Lip 87,9g Hc

1335 Kcal 55,4g Prot 45,6g Lip 167,3g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Coditos con tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1997 Kcal 39,6g Prot 57,6g Lip 306,3g Hc

622 Kcal 22,9g Prot 21,6g Lip 84g Hc

Menos azúcar y
más fruta

Me



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



MENÚ SIN PESCADO Y FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

2

Lentejas con chorizo
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

1337 Kcal 66,3g Prot 45g Lip 158,4g Hc

422 Kcal 17,9g Prot 13,7g Lip 59,6g Hc

1476 Kcal 58,8g Prot 44,1g Lip 198,1g Hc

9

Macarrones con tomate
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

647 Kcal 21,2g Prot 24,3g Lip 84,7g Hc

1033 Kcal 37,4g Prot 22,9g Lip 160,2g Hc

13

Arroz con verduras
Salchichas cocidas al horno
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate
Cinta de lomo a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

710 Kcal 18,7g Prot 22,4g Lip 107,1g Hc

696 Kcal 31g Prot 35,6g Lip 75g Hc

1262 Kcal 57,9g Prot 54,6g Lip 162,6g Hc

619 Kcal 30,1g Prot 19,5g Lip 77,8g Hc

1292 Kcal 49,7g Prot 43,3g Lip 167,9g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Coditos con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

2042 Kcal 40,5g Prot 58g Lip 315,6g Hc

565 Kcal 34,8g Prot 13,6g Lip 74,3g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



MENÚ SIN PESCADO, NI MARISCO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

2

Lentejas con chorizo
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

1292 Kcal 66,3g Prot 40g Lip 158,4g Hc

422 Kcal 17,9g Prot 13,7g Lip 59,6g Hc

1476 Kcal 58,8g Prot 44,1g Lip 198,1g Hc

9

Macarrones con tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

575 Kcal 18,4g Prot 22,3g Lip 74,6g Hc

1033 Kcal 37,4g Prot 22,9g Lip 160,2g Hc

13

Arroz con verduras
Salchichas cocidas al horno
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragout de ternera en salsa
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis con tomate
Filete de pavo a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

710 Kcal 18,7g Prot 22,4g Lip 107,1g Hc

582 Kcal 24,7g Prot 25,3g Lip 74,5g Hc

1281 Kcal 57,9g Prot 56,6g Lip 162,9g Hc

557 Kcal 26,8g Prot 12,8g Lip 79,9g Hc

1335 Kcal 55,4g Prot 45,6g Lip 167,3g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Coditos con tomate
Tortilla francesa casera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

1997 Kcal 39,6g Prot 57,6g Lip 306,3g Hc

570 Kcal 18,4g Prot 21,3g Lip 75,4g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



MENÚ SIN PESCADO DICIEMBRE 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Crema de calabaza
Jamonicitos de pollo asados
Patatas dado
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

2

Lentejas con chorizo
Tortilla francesa de jamón york
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

3

Arroz con magro
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

1337 Kcal 66,3g Prot 45g Lip 158,4g Hc

422 Kcal 17,9g Prot 13,7g Lip 59,6g Hc

1476 Kcal 58,8g Prot 44,1g Lip 198,1g Hc

9

Macarrones con tomate
Calamares a la andaluza
Ensalada de lechuga con tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

10

Sopa de cocido
Cocido completo
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

647 Kcal 21,2g Prot 24,3g Lip 84,7g Hc

1033 Kcal 37,4g Prot 22,9g Lip 160,2g Hc

13

Arroz con verduras
Salchichas cocidas al horno
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

14

Judías blancas con verduras
frescas
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

15

Judías verdes rehogadas
Ragut de ternera
Jardinera de verduras
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

16

Espaguetis carbonara
Cinta de lomo a la plancha
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

17

Crema de verduras frescas
Filete de pollo al limón
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

710 Kcal 18,7g Prot 22,4g Lip 107,1g Hc

696 Kcal 31g Prot 35,6g Lip 75g Hc

1262 Kcal 57,9g Prot 54,6g Lip 162,6g Hc

701 Kcal 34,2g Prot 26,8g Lip 76,5g Hc

1292 Kcal 49,7g Prot 43,3g Lip 167,9g Hc

20

Crema de puerros
Cinta de lomo a la plancha
Salteado de patata y champiñón
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

21

Arroz con tomate
Pizza casera de pavo y queso
vegano
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan sin alérgenos

22

Coditos con tomate
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan sin alérgenos

494 Kcal 23,9g Prot 15,4g Lip 65,5g Hc

2042 Kcal 40,5g Prot 58g Lip 315,6g Hc

565 Kcal 34,8g Prot 13,6g Lip 74,3g Hc

Menos azúcar y más fruta



COLEGIO NTRA. SRA.
DE LA MERCED-
CHAMARTIN



¿Y para cenar?

Si has comido:

- Cereales (arroz o pasta), patatas o legumbres
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

La cena es:

- Verduras cocinadas u hortalizas crudas
- Cereales (arroz o pasta) o patatas
- Pescado o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

No olvides practicar ejercicio de manera regular.

El deporte y los juegos en el patio con tus amigos son una manera divertida de hacerlo.

