



CEIP AUSIAS MARCH

Diciembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

8

FESTIVO

15 Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis carbonara
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

22 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan

29

2 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO
Tortilla francesa con pechuga de pavo

Postre Fruta Pan

9 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan

16 Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Tortilla de patatas y cebolla

Postre Fruta Pan

23

30

3 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria ECO
Albóndigas a la jardinera con zanahoria y guisantes

Postre Fruta Pan integral

10 Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de calabacín

Postre Fruta ECO Pan integral

17 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Jamoncitos a la barbacoa

Postre Fruta Pan integral

24

31

4 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Pollo al horno con romero, limón y patatas

Postre Fruta Pan

11 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con fideos
Croquetas de cocido

Postre Lácteo Pan

18 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan

25

5 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta ECO Pan integral

12 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno

Postre Fruta Pan integral

19 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con tomate

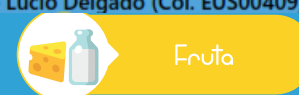
Postre Fruta Pan integral

26

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)

Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)

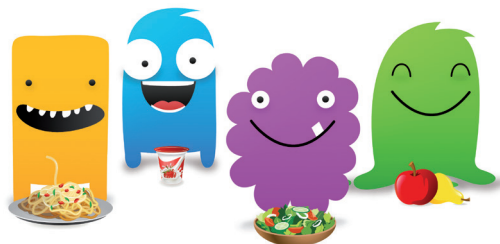


902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP AUSIAS MARCH

Desembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

1 Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs
Colzets amb tomata, ceba i bacon

Ventresca de lluç a la gallega amb allets i
pimentó dolç

Postre Fruita **Pa**

8

FESTIU

15 Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29

Enciam, tomata, cogombre y olives
Espaguetis carbonara

Varetes de salmó al forn

Postre Fruita **Pa**

22 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21

MENU ESPECIAL NADAL
Sopa de Nadal

Xulla de titot allada amb chips

Postre Lacti especial **Pa**

29

Dimarts

2 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Olleta de fesols pintes amb hortalisses ECO

Truita francesa amb pit de titot

Postre Fruita **Pa**

9

Enciam, tomata, cogombre y olives
Macarrons integrals amb tomata i tonyina

Aladroc en tempura amb maionesa

Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Potatge de cigrons amb carlota ECO

Truita de creïlles i ceba

Postre Fruita **Pa**

23

30

Dimecres

3 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Enciam, tomata, dacsà i carlota
Crema de llentilles i carlota ECO

Mandonguilles jardineria amb carlota i pesòls

Postre Fruita **Pa integral**

10

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Llentilles de la iaia

Truita de carabasseta

Postre Fruita ECO **Pa integral**

17 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema de carabassa i poma

Cuixetes a la barbacoa

Postre Fruita **Pa integral**

24

31

Dijous

4 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa de peix amb estreles

Pollastre al forn amb romer, llimona i creïlles

Postre Fruita **Pa integral**

11

Mesclum de fulla verda, dacsà i carlota
Sopa de putxero amb fideus

Croquetes de putxero

Postre Lacti **Pa**

18 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20

Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa castellana amb ou

Hamburguesa mixta amb arets de ceba

Postre Fruita **Pa**

25

Divendres

5 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21

Torrada amb formatge
Amanida completa valenciana

Arròs mariner amb verdures de temporada

Postre Fruita ECO **Pa integral**

12

Torrada de tomata
Amanida completa amb taronja i olives

Arròs al forn

Postre Fruita **Pa integral**

19 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Torrada d' humus al pimentó
Amanida valenciana completa

Arròs amb tomata

Postre Fruita **Pa integral**

26

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR