



CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

Bajo en grasa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
NO LECTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Menestra de verduras

Burguer de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate

Merluza al horno

Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias

Pollo al horno con piña y cebolla

Postre Fruta Pan integral

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana

Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Berenjena, tomate y cebolla asados

Ventresca de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido

Jamoncitos de pollo al horno

Postre Fruta ECO Pan integral

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana

Arroz al horno de verduras

Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros

Albóndigas a la jardinera con verduras

Postre Lacteo 0% Pan integral

19
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce

Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos

Tortilla de cebolla

Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO

Hamburguesa mixta con cebolla

Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas

Postre Labneh, yogur griego 0% Pan

23
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Menestra de verduras

Croquetas de bacalao al horno

Postre Fruta Pan integral

26
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro

Paella valenciana con bichoqueta y garrofón

Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada vegetal

Panini con tomate y orégano

Postre Lácteo 0% Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Berenjena, tomate y cebolla asados

Varitas de salmón al horno con verduras

Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO

Longanizas de magro al horno

Postre Fruta Pan integral



Lunes

CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

NO LECTIVO

6

NO LECTIVO

1

NO LECTIVO

2

NO LECTIVO

12 Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana

Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

13 Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29

Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca

Ventresca de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

19 Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17

Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas

Postre Fruta Pan

20 Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21

Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan

26 Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20

Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón

Postre Fruta Pan

27 Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25

Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo

Pizza de york y queso

Postre Lácteo Pan

7 Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22

Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún

Burguer de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan integral

14 Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido

Jamoncitos de pollo al horno

Postre Fruta ECO Pan integral

21 Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Postre Fruta Pan integral

28 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan integral

8 Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29

Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate

Doré de merluza

Postre Fruta Pan

15 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22

Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

22 Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38

JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino

Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas

Postre Labneh, yogur griego Pan

29 Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29

Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate

Varitas de salmón al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

9 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32

Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias

Pollo al horno con piña y cebolla

Postre Fruta Pan integral

16 Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29

Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados

Albóndigas a la jardinera con patatas

Postre Lácteo Pan integral

23 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26

Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

30 Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO

Longanizas de magro al horno con chips

Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA

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



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta

902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA

CENA



CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Gener 2026

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5
NO LECTIU

12 Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22
Iceberg, tomata, carlota i olives
Llentilles juliana

Truita francesa amb tonyina

19 Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17
Iceberg, tomata i carlota
Sopa de verdures d'hivern ECO amb plutja
Filet de abadejo a la gallega amb alleys, pimentó dolç i creïlles forneres

26 Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20
Torrada de tomata
Amanida completa amb ou dur

Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó

NO LECTIU

19 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Macarrons integrals a la napolitana

Croquetes de bacallà

20 Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21
Escarola, tomata, taronja i poma
Potatge de cigrons

Truita de creïlla i ceba

27 Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25
Escarola, tomata, olives i carlota
Favada asturiana amb xoriço

Pizza de pernil dolç i formatge

7 Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22
Carlota, dacsa, olives i brots de soia
Macarrons amb tomata, ceba i tonyina

Burguer de coliflor i sèsam

14 Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16
Enciam, tomata, carlota i olives
Sopa de putxero

Pernillets de pollastre al forn

21 Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de carabassa i carlota ECO

Hamburguesa mixta amb creïlles fregides

28 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Enciam, tomata, carlota i cogombre
Sopa d'au i xirivia amb fideus

Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons

1

FESTIU
8 Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29
Enciam, escarola, tomata i poma
Arròs amb tomata

Doré de merluza

15 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22
Torrada d'hummus de garbanzo y aceitunas
Amanida completa valenciana

Arròs al forn

22 Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38
JORNADA EGÍPCIA
Mujaddara, arròs amb llentilles, ceba i comí
Shish Taouk, broqueta de pollastre amb tomàquets cherry i ceba rostits amb alleys i creïlles fregides

29 Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29
Enciam, tomata, dacsa i poma
Espiralints integrals amb bacon i tomata

Varetes de salmó al forn amb maionesa

2

NO LECTIU
9 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Mesclum d'enciam, tomata i dacsa
Crema de fesols pintes, ceba i carletes

Pollastre al forn amb pinya i ceba

16 Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29
Enciam, tomata, dacsa i olives
Crema de porro amb crutons torrats

Mandonguilles jardinera amb creïlles

19 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Macarrons integrals a la napolitana

Croquetes de bacallà

30 Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de llentilles, poma i carlota ECO

Llonganisses de magre al forn amb chips

RECOMANACIONS DE SOPAR

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



Pasta / Arros
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita

902 103 478

Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR



CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

No cacahuete

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
NO LECTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún

Burguer de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate

Doré de merluza

Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias

Pollo al horno con piña y cebolla

Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana

Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis con tomate y albahaca

Merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido

Jamoncitos de pollo al horno

Postre Fruta ECO Pan

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros

Albóndigas a la jardinera con patatas

Postre Lacteo Pan integral

19
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas

Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Postre Fruta Pan

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas

Postre Labneh, yogur griego Pan

23
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones a la napolitana

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan

26
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro

Paella valenciana con bichoqueta y garrofón

Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo

Pizza de york y queso

Postre Lácteo Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan

29
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales con bacon y tomate

Varitas de salmón al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO

Longanizas de magro al horno con chips

Postre Fruta Pan



CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana

Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

19
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas

Postre Fruta Pan

26
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro

Paella valenciana con bichoqueta y garrofón

Postre Fruta Pan

6
NO LECTIVO

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca

Ventresca de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada vegetal

Pizza margarita

Postre Lácteo Pan

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún

Burguer de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan integral

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido

Jamoncitos de pollo al horno

Postre Fruta ECO Pan integral

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO

Hamburguesa de coliflor con patatas fritas

Postre Fruta Pan integral

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate

Doré de merluza

Postre Fruta Pan

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana

Arroz al horno de verduras

Postre Fruta Pan

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas

Postre Labneh, yogur griego Pan

29
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con tomate

Varitas de salmón al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias

Pollo al horno con piña y cebolla

Postre Fruta Pan integral

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados

Pollo a la jardinera con patatas

Postre Lácteo Pan integral

23
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO

Merluza al horno con chips

Postre Fruta Pan integral



CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

No frutos cáscara

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
NO LECTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún

Burguer de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana

Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis con tomate y albahaca

Merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido

Jamoncitos de pollo al horno

Postre Fruta ECO Pan

19
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas

Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Postre Fruta Pan

26
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro

Paella valenciana con bichoqueta y garrofón

Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo

Pizza de york y queso

Postre Lácteo Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate

Doré de merluza

Postre Fruta Pan

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas

Postre Labneh, yogur griego Pan

29
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales con bacon y tomate

Varitas de salmón al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias

Pollo al horno con piña y cebolla

Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros

Albóndigas a la jardinera con patatas

Postre Lácteo Pan integral

23
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones a la napolitana

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO

Longanizas de magro al horno con chips

Postre Fruta Pan



CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

No gluten (el pan sin gluten)

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
NO LECTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones sin gluten con tomate, cebolla y atún
Lomo cinta con cebolla
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Merluza al horno
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan integral

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún
Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis sin gluten con tomate y albahaca
Merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido sin gluten
Jamoncitos de pollo al horno
Postre Fruta ECO Pan integral

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros
Albóndigas a la jardinera con patatas
Postre Lacteo Pan integral

19
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa d verduras d invierno ECO c lluvia sin gluten
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas
Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara,arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego Pan

23
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones sin gluten a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

26
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Panini sin gluten con tomate y orégano
Postre Lácteo Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos sin gluten
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales sin gluten con bacon y tomate
Merluza al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

No huevo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones sin gluten con tomate, cebolla y atún Lomo cinta con cebolla Postre Fruta Pan integral	1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
12 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Lomo cinta con tomate Postre Fruta Pan	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis sin gluten con tomate y albahaca Merluza a la gallega Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido sin gluten Jamoncitos de pollo al horno Postre Fruta ECO Pan integral	8 Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Merluza al horno Postre Fruta Pan	9 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla Postre Fruta Pan integral
19 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa d verduras d invierno ECO c lluvia sin glute Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas Postre Fruta Pan	20 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Pollo plancha con cebolla Postre Fruta ECO Pan	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan	16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con patatas Postre Lacteo Pan integral
26 Tosta de tomate Ensalada completa Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Panini sin gluten con tomate y orégano Postre Lácteo Pan	28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos sin gluten Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	22 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego Pan	23 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones sin gluten a la napolitana Bacalao al horno Postre Fruta Pan integral
				29 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales sin gluten con bacon y tomate Merluza al horno con patatas Postre Fruta Pan
				30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral



CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

No lactosa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
NO LECTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Lomo cinta con cebolla

Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Merluza al horno

Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla

Postre Fruta Pan integral

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana

Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca

Merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido

Jamoncitos de pollo al horno

Postre Fruta ECO Pan integral

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros

Albóndigas a la jardinera con patatas

Postre Lácteo sin lactosa Pan integral

19
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas

Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas

Postre Lácteo sin lactosa Pan

23
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

26
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro

Paella valenciana con bichoqueta y garrofón

Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo

Panini con tomate y orégano

Postre Lácteo sin lactosa Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate

Merluza al horno con patatas

Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO

Longanizas de magro al horno con chips

Postre Fruta Pan integral



CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

No queso

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
NO LECTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Lomo cinta con cebolla

Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz con tomate
Doré de merluza

Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla

Postre Fruta Pan integral

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana

Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca

Ventresca de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido

Jamoncitos de pollo al horno

Postre Fruta ECO Pan integral

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de puerros con crutones tostados

Albóndigas a la jardinera con patatas

Postre Lacteo Pan integral

19
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas

Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO

Hamburguesa mixta con patatas fritas

Postre Fruta Pan integral

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas

Postre Labneh, yogur griego Pan

23
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

26
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro

Paella valenciana con bichoqueta y garrofón

Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo

Panini con tomate y orégano

Postre Lácteo Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan integral

29
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate

Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO

Longanizas de magro al horno con chips

Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

No sangre

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

			1	
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	8 Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Doré de merluza Postre Fruta Pan	9 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla Postre Fruta Pan integral
12 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla francesa con atún Postre Fruta Pan	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Jamoncitos de pollo al horno Postre Fruta ECO Pan integral	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras Postre Fruta Pan	16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Albóndigas a la jardinera con patatas Postre Lacteo Pan integral
19 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas Postre Fruta Pan	20 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	22 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego Pan	23 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan integral
26 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso Postre Lácteo Pan	28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	29 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP VICENTE BLASCO IBÁÑEZ - ALDAIA

Enero 2026

Vegano

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5	6	7	1	2
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla Garbanzos con zanahoria y ajitos	NO LECTIVO	NO LECTIVO
12 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Verduras a la plancha	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Alubias con quinoa y verduras	14 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de verduras Garbanzos con cuscús, tomate y zanahoria	8 Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Quinoa con guisantes, cebolla y tomate	9 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Lentejas con cebolla y ajitos
Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta ECO Pan integral	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan integral
19 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Cuscús con alubias, tomate y cebolla	20 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Quinoa con verduras	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Legumbres salteadas con verduras	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras	16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Lentejas con quinoa, cebolla y verduras
Postre Fruta Pan	Postre Fruta ECO Pan	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan	Postre Yogur vegetal Pan integral
26 Tosta de tomate Ensalada completa Paella de verduras con bichoqueta y garrofón	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada vegetal Panini con tomate y orégano	28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de verduras y chirivía con fideos Garbanzos con cuscús, tomate y zanahoria	22 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, garbanzos con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas	23 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Quinoa con guisantes, cebolla y tomate
Postre Fruta Pan	Postre Yogur vegetal Pan	Postre Fruta Pan integral	Postre Yogur vegetal Pan	Postre Fruta Pan integral