



Lunes

Martes

CEIP BALADRE

Junio 2023

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Lentejas juliana con hortalizas Hamburguesa de coliflor con sésamo al horno Postre Fruta Pan	6 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Sopa de marisco con fideos Solomillo de pollo Postre Fruta Pan	7 Kcal 653 Glú 77 Líp 24 Pro 29 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres con hortalizas Tortilla calabacín Postre Fruta Pan integral	8 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y pepino Paella valenciana con garrofón Fiambre de pavo y queso Postre Fruta ECO Pan	1 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de atún Postre Fruta Pan	2 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de puerro, patata y zanahoria Pollo al horno a la cazadora Postre Fruta Pan	9 Kcal 865 Glú 85 Líp 33 Pro 51 Tomate Eco con albahaca Espaguetis napolitana Lomo adobado con berenjenas en tempura Postre Fruta Pan	12 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Macarrones a la boloñesa con cebolla ECO Filete de merluza con salsa verde Postre Fruta Pan	13 Kcal 694 Glú 89 Líp 24 Pro 27 Lechuga, tomate, olivas y pepino ECO Garbanzos con hortalizas Pannini de york y queso Postre Fruta Pan	14 Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Croquetas de cocido Postre Lácteo Pan integral	15 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta de tomate con orégano Ensalada valenciana completa Arroz al horno Postre Fruta Pan	16 Kcal 683 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de verduras Pollo al horno a las hierbas provenzales Postre Fruta Pan
19 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fideuà de marisco Mix de fritura Postre Fruta Pan	20 Kcal 866 Glú 89 Líp 34 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	21 Kcal 741 Glú 84 Líp 25 Pro 40 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Ensalada con aceitunas y pepinillos Hamburguesa completa con chips y ketchup Postre Helado especial	22 Kcal 775 Glú 85 Líp 26 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales a la sorrentina Merluza a la gallega Postre Fruta Pan								

RECOMENDACIONES DE CENA





Dilluns

Dimarts

CEIP BALADRE

Juny 2023

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Enciam, tomata, dacsca i carlota Potatge de cigrons amb hortalisses Truita de tonyina Postre Fruita Pa	2 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema d'all porro, creïlla i carlota Pollastre al forn a la caçadora Postre Fruita Pa
5 Kcal 732 Glú 85 Lip 24 Pro 39 Enciam, tomata, remolatxa i olives Llentilles juliana amb hortalisses Hamburguesa de coliflor amb sèsam al forn Postre Fruita Pa	6 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca Sopa de marisc amb fideus Rellom de pollastre Postre Fruita Pa	7 Kcal 653 Glú 77 Lip 24 Pro 29 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca Crema de llegums amb hortalisses Truita de carabasseta Postre Fruita Pa integral	8 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Enciam, tomata, dacsca i cogombre Paella valenciana amb garrofó Companatge de titot i formatge Postre Fruita ECO Pa	9 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51 Tomata Eco amb alfàbega Espaguetis napolitana Llom adobat amb albargínes en tempura Postre Fruita Pa	
12 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Enciam, tomata, carlota i cogombre Macarrons a la bolonyesa amb ceba ECO Filet de lluç amb salsa verda Postre Fruita Pa	13 Kcal 694 Glú 89 Lip 24 Pro 27 Enciam, tomata, olives i cogombre ECO Cigrons amb hortalisses Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	14 Kcal 833 Glú 93 Lip 30 Pro 42 Enciam, tomata, dacsca i carlota Sopa de putxero Croquetes de putxero Postre Lacti Pa integral	15 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Torrada de tomata amb orenga Amanida valenciana completa Arròs al forn Postre Fruita Pa	16 Kcal 683 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Enciam, tomata, dacsca i carlota Crema de verdures Pollastre al forn a les herbes provençals Postre Fruita Pa	
19 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Enciam, tomata, dacsca i carlota Fideuà de marisc Mix de fregitel·la Postre Fruita Pa	20 Kcal 866 Glú 89 Lip 34 Pro 45 Enciam, tomata, dacsca i cogombre Arròs a la cubana Companatge de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	21 Kcal 741 Glú 84 Lip 25 Pro 40 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS Amanida amb olives i cogombrets Hamburguesa completa amb xips i quètxup Postre Gelat especial Pa integral	22 Kcal 775 Glú 85 Lip 26 Pro 45 Enciam, tomata, olives i remolatxa Espirals a la sorrentina Lluç a la gallega Postre Fruita Pa		

RECOMANACIONS DE SOPAR



☎ 902 103 478 Atenció al client

🌐 www.tamar.es



🗨 DINAR

🍽 SOPAR