CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Diciembre 2022

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 **Kcal** 825 **Glú** 90 **Líp** 31 **Pro** 41 Tosta de tomate y aceite Ensalada valenciana completa Arroz al horno con garbanzos **Postre** Lácteo **Pan**	**2** **Kcal** 786 **Glú** 83 **Líp** 32 **Pro** 36 Lechuga, tomate, maíz y esparragos Lentejas juliana Tortilla de atún **Postre** Fruta **Pan**
5 **Kcal** 763 **Glú** 88 **Líp** 27 **Pro** 38 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Crema de calabaza y manzana Solomillo de pollo empanado con mayonesa **Postre** Fruta **Pan**	**6** FESTIVO	**7** **Kcal** 874 **Glú** 93 **Líp** 34 **Pro** 43 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Coditos a la napolitana con cebolla Albóndigas de bacalao **Postre** Fruta **Pan integral**	**8** FESTIVO	**9** **Kcal** 778 **Glú** 86 **Líp** 29 **Pro** 38 Tosta de humus Ensalada completa con granada Arroz a banda **Postre** Fruta **Pan**
12 **Kcal** 702 **Glú** 81 **Líp** 23 **Pro** 38 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza con patatas Hamburguesa de coliflor al horno **Postre** Fruta **Pan**	**13** **Kcal** 827 **Glú** 95 **Líp** 32 **Pro** 34 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Pizza de york y queso **Postre** Fruta **Pan**	**14** **Kcal** 892 **Glú** 91 **Líp** 36 **Pro** 45 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones a la sorrentina Nuggets de merluza **Postre** Fruta ECO **Pan integral**	**15** **Kcal** 843 **Glú** 92 **Líp** 32 **Pro** 41 Tosta de tomate Ensalada completa murciana Arroz en "fesols i naps" con acelga ECO **Postre** Lácteo **Pan**	**16** **Kcal** 680 **Glú** 77 **Líp** 22 **Pro** 40 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas y col china ECO Lomo adobado al horno con tomate **Postre** Fruta **Pan**
19 **Kcal** 749 **Glú** 83 **Líp** 25 **Pro** 43 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con hortalizas y patatas Filete de merluza en salsa mery **Postre** Fruta **Pan**	**20** **Kcal** 838 **Glú** 85 **Líp** 35 **Pro** 40 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis a la boloñesa Tortilla de espinacas **Postre** Fruta **Pan**	**21** **Kcal** 887 **Glú** 94 **Líp** 35 **Pro** 43 Lechuga, tomate, queso y maíz Arroz al horno con verduras y calabaza Fritura variada a la romana **Postre** Fruta ECO **Pan integral**	**22** **Kcal** 749 **Glú** 82 **Líp** 25 **Pro** 44 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD // SNACKS Sopa de Navidad Pollo al horno con boniato rojo y patata asada **Postre** Lácteo especial **Pan**	

RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres · Hortalizas · Pescado Blanco o Azul/Huevo · Aves o Carne Roja/Huevo · Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul · Lácteo · Fruta

902 103 478 Atención al cliente · www.tamar.es

COMIDA · CENA

CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Desembre 2022

Menú Basal

Tamar RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 **Kcal** 825 **Glú** 90 **Líp** 31 **Pro** 41 Tosta de tomata i oli Amanida valenciana completa Arròs al forn amb cigrons **Postre** Lacti **Pan**	**2** **Kcal** 786 **Glú** 83 **Líp** 32 **Pro** 36 Enciam, tomata, dacsa i espàrrecs Llentilles juliana Truita de tonyina **Postre** Fruita **Pan**
5 **Kcal** 763 **Glú** 88 **Líp** 27 **Pro** 38 Enciam, tomata, carlota i dacsa Crema de carabassa i poma Rellom de pollastre empanat amb maionesa **Postre** Fruita **Pa**	**6** FESTIU	**7** **Kcal** 874 **Glú** 93 **Líp** 34 **Pro** 43 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsa Colzets a la napolitana amb ceba Mandonguilles de bacallà **Postre** Fruita **Pa integral**	**8** FESTIU	**9** **Kcal** 778 **Glú** 86 **Líp** 29 **Pro** 38 Tosta d'humus Amanida completa amb magrana Arròs a banda **Postre** Fruita **Pa**
12 **Kcal** 702 **Glú** 81 **Líp** 23 **Pro** 38 Enciam, tomata, olives i remolatxa Guisat de mandonguilles de lluç amb creïlles Hamburguesa de coliflor al forn **Postre** Fruita **Pa**	**13** **Kcal** 827 **Glú** 95 **Líp** 32 **Pro** 34 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Potatge de cigrons amb carlota ECO Pizza de pernil dolç i formatge **Postre** Fruita **Pa**	**14** **Kcal** 892 **Glú** 91 **Líp** 36 **Pro** 45 Enciam, tomata, dacsa i carlota Macarrons a la sorrentina Nuggets de lluç **Postre** Fruita ECO **Pa integral**	**15** **Kcal** 843 **Glú** 92 **Líp** 32 **Pro** 41 Tosta de tomata Amanida completa murciana Arròs amb fesols i naps amb bleda ECO **Postre** Lacti **Pa**	**16** **Kcal** 680 **Glú** 77 **Líp** 22 **Pro** 40 Enciam, tomata, cogombre i olives Crema d'hortalisses i col xinesa ECO Lom adobat al forn amb tomata **Postre** Fruita **Pa**
19 **Kcal** 749 **Glú** 83 **Líp** 25 **Pro** 43 Enciam, tomata, cogombre y olives Llentilles amb hortalisses i creïlles Filet de lluç amb salsa mery **Postre** Fruita **Pa**	**20** **Kcal** 838 **Glú** 85 **Líp** 35 **Pro** 40 Enciam, tomata, olives i remolatxa Espaguetis a la bolonyesa Truita d'espinacs **Postre** Fruita **Pa**	**21** **Kcal** 887 **Glú** 94 **Líp** 35 **Pro** 43 Enciam, tomata, formatge i dacsa Arròs al forn amb verdures i carabassa Fregit variat a la romana **Postre** Fruita ECO **Pa integral**	**22** **Kcal** 749 **Glú** 82 **Líp** 25 **Pro** 44 DINAR ESPECIAL NADAL // SNACKS Sopa de Nadal Pollastre al forn amb moniato roig i creïlla torrada **Postre** Lacti especial **Pa**	

RECOMANACIONS DE SOPAR

Pasta / Arròs o Llegums · Hortalisses · Peix Blanc o Blau / Ou · Aus o Carn Roja / Ou · Aus o Carn Roja / Peix Blanc o Blau · Lacti · Fruita