



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Febrero 2023

Menú Basal



		<p>1 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones boloñesa Tortilla francesa con queso Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta con tomate Ensalada completa con granada Arroz caldoso con garbanzos Postre Fruta Pan</p>	<p>3 Kcal 720 Glú 86 Líp 25 Pro 34 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema parmentier de patata y puerros Rodaja de merluza orly al horno Postre Fruta Pan</p>
<p>6 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Canelones al horno Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan</p>	<p>7 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Empanadillas de bonito al horno Postre Naranja ECO Pan</p>	<p>8 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de ave Morcillo de ternera estofado con laurel y pimentón con patatas Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de humus Ensalada completa valenciana Arroz a banda Postre Lácteo Pan</p>	<p>10 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Gratinado de brócoli ECO y patata con orégano Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan</p>
<p>13 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espaguetis con lentejas a la siciliana Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan</p>	<p>14 Kcal 819 Glú 81 Líp 33 Pro 44 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Patatas a la riojana Hamburguesa de ternera a la plancha Postre Fruta Pan</p>	<p>15 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido con nabo y chirivía Cocido Postre Fruta Pan integral</p>	<p>16 Kcal 792 Glú 87 Líp 30 Pro 38 Tosta con queso Ensalada completa murciana Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan</p>	<p>17 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con verduras Coca de titaina valenciana con atún Postre Fruta Pan</p>
<p>20 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39 JORNADA GASTRONÓMICA FRANCIA Sopa de cebolla con queso y tostones Cordon Bleu con ensalada de hoja verde Postre Almíbar de melocotón Pan</p>	<p>21 Kcal 676 Glú 80 Líp 22 Pro 35 Espinaca baby, tomate y zanahoria Crema de legumbres y hortalizas Albóndigas de merluza con salsa de tomate Postre Fruta Pan</p>	<p>22 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Olleta de alubias Alitas de pollo al horno con tomillo y romero Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Iceberg, canónigos y maíz Paella valenciana con bajoqueta y garrofón Pechuga de pavo y queso manchego Postre Lácteo Pan</p>	<p>24 Kcal 794 Glú 84 Líp 32 Pro 37 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales con salsa de verduras Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan</p>
<p>27 Kcal 930 Glú 96 Líp 37 Pro 47 Lechuga, tomate, maíz y manzana Arroz con tomate Solomillo de pollo al horno Postre Fruta Pan</p>	<p>28 Kcal 849 Glú 87 Líp 34 Pro 43 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con acelgas ECO Huevos a la flamenca con patata y chorizo al horno Postre Fruta Pan</p>			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Febrer 2023

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dijous

Divendres

		<p>1 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40</p> <p>Enciam, tomata, carlota i olives</p> <p>Macarrons bolonyesa</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>2 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38</p> <p>Torrada amb tomata</p> <p>Amanida completa amb magrana</p> <p>Arròs caldos amb cigrons</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>3 Kcal 720 Glú 86 Líp 25 Pro 34</p> <p>Escarola, tomata, dacsà i carlota</p> <p>Crema parmentier de creïlla i all porro</p> <p>Rodanxa de lluç orly al forn</p> <p>Postre Fruita Pa</p>
<p>6 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39</p> <p>Iceberg, tomata, carlota i olives</p> <p>Canelons al forn</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>7 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41</p> <p>Enciam, tomata, carlota i dacsà</p> <p>Potatge de cigrons amb carlota ECO</p> <p>Pastissos de tonyina al forn</p> <p>Postre Taronja ECO Pa</p>	<p>8 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Sopa d'au</p> <p>Garreta de vedella estofada amb lloret i pimentó amb creïlles</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>9 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41</p> <p>Torrada d'humus</p> <p>Amanida completa valenciana</p> <p>Arròs a banda</p> <p>Postre Lacti Pa</p>	<p>10 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46</p> <p>Escarola, tomata, dacsà i olives</p> <p>Gratinat de bròcoli ECO i creïlla amb orenga</p> <p>Pollastre a la caçadora</p> <p>Postre Fruita Pa</p>
<p>13 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47</p> <p>Escarola, tomata, dacsà i carlota</p> <p>Espaguetis amb llentilles a la siciliana</p> <p>Lluç a la gallega amb allets</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>14 Kcal 819 Glú 81 Líp 33 Pro 44</p> <p>Iceberg, tomata, carlota i olives</p> <p>Creïlles a la riojana</p> <p>Hamburguesa de vedella a la planxa</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>15 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36</p> <p>Escarola, tomata, dacsà i carlota</p> <p>Sopa de putxero amb nap i xirivia</p> <p>Putxero</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>16 Kcal 792 Glú 87 Líp 30 Pro 38</p> <p>Torrada amb formatge</p> <p>Amanida completa murciana</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>17 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34</p> <p>Enciam, tomata, dacsà i taronja</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Coca de titaina valenciana amb tonyina</p> <p>Postre Fruita Pa</p>
<p>20 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39</p> <p>JORNADA GASTRONÒMICA FRANÇA</p> <p>Sopa de ceba amb formatge i tostons</p> <p>Cordon Bleu amb amanida de fulla verda</p> <p>Postre Almívar de bresquilla Pa</p>	<p>21 Kcal 676 Glú 80 Líp 22 Pro 35</p> <p>Espinac baby, tomata i carlota</p> <p>Crema de llegums i hortalisses</p> <p>Mandonguilles de lluç amb salsa de tomata</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>22 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47</p> <p>Iceberg, tomata, carlota i olives</p> <p>Olleta de fesols</p> <p>Aletes de pollastre al forn amb timó i romer</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>23 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43</p> <p>Iceberg, canonges i dacsà</p> <p>Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó</p> <p>Pit de titot i formatge manxec</p> <p>Postre Lacti Pa</p>	<p>24 Kcal 794 Glú 84 Líp 32 Pro 37</p> <p>Enciam, tomata, carlota i dacsà</p> <p>Macarrons integrals amb salsa de verdures</p> <p>Truita d'espinacas</p> <p>Postre Fruita Pa</p>
<p>27 Kcal 930 Glú 96 Líp 37 Pro 47</p> <p>Enciam, tomata, dacsà i poma</p> <p>Arròs amb tomata</p> <p>Rellom de pollastre al forn</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>28 Kcal 849 Glú 87 Líp 34 Pro 43</p> <p>Escarola, tomata, dacsà i carlota</p> <p>Potatge de cigrons amb bledes ECO</p> <p>Ous a la flamenca amb creïlla i xoriço al forn</p> <p>Postre Fruita Pa</p>			

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR