



# CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Septiembre 2023

Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4	5	6	7	8
<b>11</b> Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Macarrones con atún, cebolla y tomate Croquetas de cocido con mayonesa Postre Fruta Pan	<b>12</b> Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con arroz integral y verduras Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	<b>13</b> Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza c hortalizas Nuggets brócoli Postre Fruta Pan integral	<b>14</b> Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Arroz a la cubana con huevo Longanizas caseras Postre Lácteo Pan	<b>15</b> Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, queso, zanahoria y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan
<b>18</b> Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Fideuà de pescado Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	<b>19</b> Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>20</b> Kcal 818 Glú 88 Líp 31 Pro 40 DÍA INTERNACIONAL DE LA PAELLA Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan integral	<b>21</b> Kcal 719 Glú 80 Líp 24 Pro 41 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema vichyssoise Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Fabada con hortalizas ECO Pizza de york y queso
<b>25</b> Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con espinacas y zanahoria Filete de merluza Postre Fruta Pan	<b>26</b> Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37 Lechuga, tomate, olivas y queso Macarrones boloñesa vegetal de seitán ECO Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO Postre Fruta Pan	<b>27</b> Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, pipas y maíz Sopa de ave Pollo al horno a la manzana Postre Fruta Pan integral	<b>28</b> FESTIVO	<b>29</b> FESTIVO

## 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

Setembre 2023

Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
4		5		6		7		8	
11	Kcal 936 Glú 93 Lip 35 Pro 49 Enciam, tomata, olives i remolatxa Macarrons amb tonyina, ceba i tomata Croquetes de putxero amb maionesa Postre Fruita Pa	12	Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Enciam, tomata, cogombre i olives Llentilles amb arròs integral i verdures Truita de carabasseta Postre Fruita Pa	13	Kcal 773 Glú 84 Lip 32 Pro 32 Enciam, tomata, dacsà i carlota Guisat d'mandonguilles d'lluç amb carabasseta Nuggets de bròquil Postre Fruita Pa integral	14	Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Arròs a la cubana amb ou Llonganisses casolanes Postre Lacti Pa	15	Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Enciam, formatge, carlota i dacsà Crema de llegums i hortalisses ECO Lluç amb salsa gallega amb allets Postre Fruita Pa
18	Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Fideuà de peix Companatge de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	19	Kcal 793 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Enciam, tomata, cogombre i carlota Potatge de cigrons Truita de creïlles i carabasseta Postre Fruita Pa	20	Kcal 818 Glú 88 Lip 31 Pro 40 DIA INTERNACIONAL DE LA PAELLA Amanida valenciana completa Paella valenciana Postre Fruita Pa integral	21	Kcal 818 Glú 88 Lip 32 Pro 39 Torrada amb formatge Crema vichyssoise Pollastre al xilindró Postre Fruita Pa	22	Kcal 826 Glú 95 Lip 32 Pro 34 Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà Favada amb hortalisses ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa
25	Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Enciam, tomata, dacsà i carlota Llentilles amb espinacs i carlota Filet de lluç Postre Fruita Pa	26	Kcal 866 Glú 92 Lip 36 Pro 37 Enciam, tomata, olives i formatge Macarrons amb bolonyesa de seitan ECO Croquetes de arròs integral i carlota ECO Postre Fruita Pa	27	Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Enciam, tomata, pipes i dacsà Sopa d'au Pollastre al forn amb poma rostida Postre Fruita Pa integral	28	FESTIU	29	FESTIU

## RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR