



# CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP- ENGUERA

octubre 2023

## Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

### Lunes

**2** Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37  
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Coditos a la napolitana con cebolla  
Nuggets de brócoli al horno  
Postre Fruta Pan

**9**  
FESTIVO

**16** Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Espaguetis con atún  
Nuggets de merluza  
Postre Fruta Pan

**23** Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Arroz a la cubana  
Longanizas de magro  
Postre Fruta Pan

**30** Kcal 780 Glú 83 Líp 31 Pro 37  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Lentejas con zanahoria y patatas  
Tortilla de atún  
Postre Fruta Pan

### Martes

**3** Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43  
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
Lentejas hortelanas con arroz integral  
Merluza al horno a la vasca  
Postre Fruta Pan

**10** Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43  
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Macarrones integrales sorrentina  
Hamburguesa de coliflor y sésamo  
Postre Fruta Pan

**17** Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Potaje de garbanzos con hortalizas  
Tortilla francesa con queso  
Postre Fruta Pan

**24** Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Sopa castellana  
Hamburguesa mixta con aros de cebolla  
Postre Fruta Pan

**31** Kcal 799 Glú 88 Líp 29 Pro 41  
JORNADA HALLOWEEN VEGANO  
Pasta sangrienta de Halloween  
Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO con patatas terroríficas  
Postre Fantasma plátano c ojos Pan

### Miércoles

**4** Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Sopa de cocido  
Cocido  
Postre Fruta Pan integral

**11** Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Crema de legumbres  
Solomillo de pollo empanado  
Postre Fruta Pan integral

**18** Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de calabaza ECO con manzana  
Lomo cinta con pisto  
Postre Fruta Pan integral

**25** Kcal 759 Glú 83 Líp 30 Pro 34  
Lechuga, tomate, queso y maíz  
Olleta de alubias con acelga  
Tortilla de espinacas  
Postre Fruta Pan integral

**31**

### Jueves

**5** Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41  
Tosta de tomate  
Ensalada completa con pepino  
Arroz al horno con garbanzos  
Postre Lácteo Pan

**12**  
FESTIVO

**19** Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39  
Tosta de humus  
Ensalada completa con fruta  
Paella valenciana con bachoqueta y garrofón  
Postre Lácteo Pan

**26** Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42  
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
Fideuà de marisco  
Fiambre de pavo y queso  
Postre Fruta Pan

**31**

### Viernes

**6** Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35  
Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Guisado de albóndigas con guisantes  
Tortilla de champiñón  
Postre Fruta ECO Pan

**13**  
FESTIVO

**20** Kcal 675 Glú 78 Líp 21 Pro 39  
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Sopa de ave con lluvia  
Pollo a la cazadora  
Postre Fruta ECO Pan

**27** Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Crema de hortalizas de temporada ECO  
Pollo al horno con patata y cebolla ECO  
Postre Fruta Pan

**31**

### RECOMENDACIONES DE CENA





# CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP- ENGUERA

octubre 2023  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

## Dilluns

**2** Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37  
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs  
Colzets a la napolitana amb ceba  
Nuggets de bròquil al forn  
**Postre** Fruita **Pa**

**9**  
FESTIU

**16** Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Espaguetis amb tonyina  
Nuggets de lluç  
**Postre** Fruita **Pa**

**23** Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50  
Enciam, tomata, dacsca i carlota  
Arròs a la cubana  
Llonganisses de magre  
**Postre** Fruita **Pa**

**30** Kcal 780 Glú 83 Líp 31 Pro 37  
Enciam, tomata, cogombre i olives  
Lentilles amb carlota i creïlles  
Truita de tonyina  
**Postre** Fruita **Pa**

## Dimarts

**3** Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43  
Enciam, tomata, cogombre i carlota  
Lentilles hortelanes amb arròs integral  
Lluç al forn a la basca  
**Postre** Fruita **Pa**

**10** Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43  
Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca  
Macarrons integrals sorrentina  
Hamburguesa de coliflor i sèsam  
**Postre** Fruita **Pa**

**17** Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36  
Enciam, tomata, cogombre i olives  
Potatge de cigrons amb hortalisses  
Truita francesa amb formatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**24** Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Sopa castellana  
Hamburguesa mixta amb arets de ceba  
**Postre** Fruita **Pa**

**31** Kcal 799 Glú 88 Líp 29 Pro 41  
MENÚ HALLOWEEN  
Pasta sangrienta de Halloween  
Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO con patatas terroríficas  
**Postre** Fantasma plàtan amb ulls **Pa**

## Dimecres

**4** Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Enciam, tomata, cogombre i olives  
Sopa de putxero  
Putxero  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**11** Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38  
Enciam, tomata, cogombre i olives  
Crema de llegums  
Rellom de pollastre empanat  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**18** Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40  
Enciam, tomata, dacsca i carlota  
Crema de carabassa ECO amb poma  
Llom cinta amb samfaina  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**25** Kcal 759 Glú 83 Líp 30 Pro 34  
Enciam, tomata, formatge i dacsca  
Olleta de fesols amb bleda  
Truita d'espínacs  
**Postre** Fruita **Pa integral**

## Dijous

**5** Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41  
Tosta amb tomata  
Amanida completa amb cogombre  
Arròs al forn amb cigrons  
**Postre** Lacti **Pa**

**12**  
FESTIU

**19** Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39  
Tosta amb humus  
Amanida completa amb fruita  
Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó  
**Postre** Lacti **Pa**

**26** Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42  
Enciam, tomata, cogombre i carlota  
Fideuà de marisc  
Pit de titot i formatge  
**Postre** Fruita **Pa**

## Divendres

**6** Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca  
Guisat de mandonguilles amb pèsols  
Truita de xampinyó  
**Postre** Fruita ECO **Pa**

**13**  
FESTIU

**20** Kcal 675 Glú 78 Líp 21 Pro 39  
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs  
Sopa d'au amb pluja  
Pollastre a la caçadora  
**Postre** Fruta ECO **Pa**

**27** Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Crema d'hortalisses de temporada ECO  
Pollastre al forn amb creïlla i ceba ECO  
**Postre** Fruita **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



902 103 478 Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR