



Lunes

Martes

# CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Mayo 2024  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		FESTIVO	Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo Pan	Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
<b>6</b> Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	<b>7</b> Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta ECO Pan	<b>8</b> Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral	<b>9</b> Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan	<b>10</b> Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Lácteo Pan
<b>13</b> Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	<b>14</b> Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y pepino Sopa de cocido Cocido Postre Lácteo Pan integral	<b>16</b> Kcal 795 Glú 87 Lip 29 Pro 41 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan	<b>17</b> Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan
<b>20</b> Kcal 807 Glú 81 Lip 33 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones gratinados Rabas de calamar Postre Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Fruta Pan integral	<b>23</b> Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
<b>27</b> Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	<b>28</b> Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	<b>29</b> Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>30</b> Kcal 867 Glú 89 Lip 35 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	<b>31</b> Kcal 761 Glú 85 Lip 25 Pro 44 Chips de patata Ensaladadilla rusa con saladitos Hamburguesa completa Postre Helado Pan

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



# CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Maig 2024  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
				1		2		3	
				FESTIU		Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pa amb tomaca Amanida completa de fulla verda i formatge Arròs del senyoret Postre Lacti Pa		Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lletuga, tomaca, soja i carlota Lentilles amb verdures Filet de lluç amb allets i pimentó dolç Postre Fruita Pa	
6 Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre Guisat de mandonguilles Truita francesa Postre Fruita Pa		7 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lletuga, tomaca, olives i dacsca Macarrons amb tonyina Doré de lluç Postre Fruita ECO Pa		8 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Olleta de fesols blancs i hortalisses Pollastre a la caçadora Postre Fruita Pa integral		9 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Torrada d'humus Amanida valenciana completa Paella valenciana Postre Fruita Pa		10 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Crema de carlotes i llegums Llom adobat al forn Postre Lacti Pa	
13 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Lentilles amb arròs integral i carlota ECO Mandonguilles de bacallà Postre Fruita Pa		14 Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40 Lletuga, tomaca, dacsca i espàrrecs Espaguetis a la bolonyesa Truita de carabasseta Postre Fruita Pa		15 Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Sopa de putxereo Putxero Postre Lacti Pa integral		16 Kcal 795 Glú 87 Lip 29 Pro 41 Pa amb oli i orenga Amanida de fesols, tomaca, carlota, escarola Arròs al forn amb cigrons Postre Fruita Pa		17 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Guisat mariner amb creïlles ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	
20 Kcal 807 Glú 81 Lip 33 Pro 41 Lletuga, tomaca, dacsca i carlota Canelons gratinats Rabes de calamar Postre Fruita Pa		21 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa		22 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Sopa d'au Rellom de pollastre empanat amb maionesa Postre Fruita Pa integral		23 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Lletuga, carlota, tomaca i cogombre Paella de verdures Assortiment de companatges Postre Lacti Pa		24 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lletuga, tomaca, olives i dacsca Crema de llegums i hortalisses ECO Filet de lluç a la gallega Postre Fruita Pan	
27 Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Lentilles amb verdures i hortalisses Abadejo a la biscaïna Postre Fruita Pa		28 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Torrada d'humus Amanida de pasta amb tonyina Nuggets de bròcoli al forn Postre Fruita Pa		29 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja Sopa de peix Pollastre a les fines herbes amb creïlles Postre Fruita Pa integral		30 Kcal 867 Glú 89 Lip 35 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Arròs a la cubana Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa		31 Kcal 761 Glú 85 Lip 25 Pro 44 Xips de creïlla Amanida russa amb saladets Hamburguesa completa Postre Gelat Pa	

## RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR