



CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Junio 2024
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Espaguetis napolitana
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Lentejas con verduras ECO
Tortilla francesa y queso
Postre Fruta Pan

5 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de marisco con fideos
Pollo al chilindrón
Postre Fruta Pan integral

6 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Tosta de tomate con orégano
Ensalada con garbanzos y pepino ECO
Arroz a la cubana
Postre Fruta ECO Pan

7 Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de albóndigas con guisantes
Nuggets de brócoli al horno
Postre Lácteo Pan

10 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Lomo adobado con patatas
Postre Fruta Pan

11 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Macarrones a la boloñesa con cebolla
Filete de abadejo a la bizcaína
Postre Fruta Pan

12 Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Croquetas de cocido
Postre Lácteo Pan integral

13 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Tosta de humus
Ensalada valenciana completa
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

14 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y espinacas
Postre Fruta Pan

17 Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Patatas a la riojana
Bacalao a la vizcaína con cebolla
Postre Fruta Pan

18 Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Olleta de alubias con hortalizas ECO
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

19 Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 42
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Ensalada de espirales con atún
Mix de fritura
Postre Fruta Pan integral

20 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Paella valenciana
Jamón york y queso
Postre Fruta Pan

21 Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Sopa de fideos
Hamburguesa completa con chips
Postre Helado especial Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Juny 2024
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, remolatxa i olives
Espaguetis napolitana
Lluç a la gallega amb allets
Postre Fruita Pa

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca
Llentilles amb verdures ECO
Truita francesa i formatge
Postre Fruita Pa

5 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, dacsca i cogombre
Sopa de marisc amb fideus
Pollastre al xilindró
Postre Fruita Pa integral

6 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Torrada de tomata amb orenga
Amanida amb cigrons i cogombre ECO
Arròs a la cubana
Postre Fruita ECO Pa

7 Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35
Enciam, tomata, dacsca i carlota
Guisat de mandonguilles amb pesòls
Nuggets de brocoli al forn
Postre Lacti Pa

10 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40
Enciam, tomata, dacsca i cogombre
Crema de llegums i hortalisses ECO
Llom adobat amb creïlles
Postre Fruita Pa

11 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Macarrons a la bolonyesa amb ceba
Filet de abadejo a la viscaïna
Postre Fruita Pa

12 Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42
Enciam, tomata, dacsca i carlota
Sopa de putxero amb cigrons
Croquetes de putxero
Postre Lacti Pa integral

13 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Torrada d'hummus
Amanida valenciana completa
Arròs al forn
Postre Fruita Pa

14 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, dacsca i carlota
Potatge de cigrons amb hortalisses
Truita de creïlla i espinacs
Postre Fruita Pa

17 Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Creïlles riojanes
Bacallà a la viscaïna amb ceba
Postre Fruita Pa

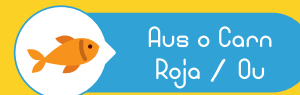
18 Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Enciam, tomata, dacsca i cogombre
Olleta de faves amb hortalisses ECO
Pizza de pernil dolç i fotmatge
Postre Fruita Pa

19 Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 42
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca
Amanida d'espivals amb tonyina
Mix de fregitel.la
Postre Fruita Pa integral

20 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Enciam, tomata, dacsca i carlota
Paella valenciana
Pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

21 Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
Sopa de fideus
Hamburguesa completa amb xips
Postre Gelat especial Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR