



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Noviembre 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
4	Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa marinera con lluvia Solomillo de pollo con chips de patata Postre Fruta Pan	5	Kcal 785 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Potaje de garbanzos Tortilla francesa con pavo Postre Fruta Pan	6	Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Sopa de cocido Cocido Postre Fruta ECO Pan integral	7	Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta de tomate y aceite Ensalada mediterranea con atún Arroz al horno Postre Lacteo Pan	8	Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis con cebolla, tomate y orégano Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan
11	Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas con guisantes Pizza de atún Postre Fruta Pan	12	Kcal 864 Glú 85 Líp 33 Pro 51 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones Integrales / tomate, cebolla y queso Boquerones a la andaluza Postre Fruta Pan	13	Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana con hortalizas ECO Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral	14	Kcal 835 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Tosta de humus de garbanzos Paella valenciana con alcachofas Rollito de york y queso Postre Fruta Pan	15	Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas ECO Pollo al horno en su jugo con zanahoria Postre Fruta Pan
18	Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Coditos a la boloñesa vegetal Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	19	Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 43 JORNADA JURASICA Crema de calabaza y zanahoria al curry Alitas de pollo al limón con patatas Postre Fruta Pan	20	Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fabada asturiana Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan integral	21	Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	22	Kcal 869 Glú 92 Líp 34 Pro 43 Lechuga, tomate, queso y maíz Patatas a la riojana Merluza a la romana con mayonesa Postre Lacteo Pan
25	Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Espirales a la sorrentina Bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	26	Kcal 812 Glú 88 Líp 30 Pro 33 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan	27	Kcal 701 Glú 78 Líp 21 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de ave con fideos Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral	28	Kcal 906 Glú 92 Líp 34 Pro 52 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz en fesols i naps Nuggets de brócoli al horno Postre Lacteo Pan	29	Kcal 743 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Lentejas juliana con hortalizas ECO Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan

1

FESTIVO

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Novembre 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1

FESTIU

4 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Sopa marinera amb plutja
Rellom de pollastre amb chips de creïlla
Postre Fruita **Pa**

5 Kcal 785 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, dacs i espàrrecs
Potatge de cigrons
Truita amb titot
Postre Fruita **Pa**

6 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Enciam, tomata, olives i dacs
Sopa de putxero
Putxero
Postre Fruita **Pa integral**

7 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Tosta de tomata i oli
Amanida mediterranea amb tonyina
Arròs al forn
Postre Lacti **Pa**

8 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Espaguetis amb ceba, tomata i orenga
Lluç a la gallega amb allets
Postre Fruita **Pa**

11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Guisat de mandonguilles amb pèsols
Coca-pizza amb tonyina
Postre Fruita **Pa**

12 Kcal 864 Glú 85 Líp 33 Pro 51
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Macarrons integrals/ tomaca, carlota i formatge
Aladroc a la andalusa
Postre Fruita **Pa**

13 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, dacs i carlota
Llentilles juliana amb hortalisses ECO
Truita de creïlles i ceba
Postre Fruita **Pa integral**

14 Kcal 835 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Tosta d'humus amb cigrons
Paella valenciana amb carxofes
Rotllet de york i formatge
Postre Fruita **Pa**

15 Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43
Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema d'hortalisses ECO
Pollastre al forn amb seu suc i carlota
Postre Fruita **Pa**

18 Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Codets amb bolonyesa vegetal
Croquetes de bacallà
Postre Fruita **Pa**

19 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 43
JORNADA JURASICA
Crema de carabassa i carlota al curry
Aletes de pollastre a la llima amb creïlles
Postre Fruita **Pa**

20 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, cogombre i olives
Favada asturiana
Truita d'espínacs
Postre Fruita **Pa integral**

21 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Arròs a la cubana
Pit de titot i formatge manxec
Postre Fruita **Pa**

22 Kcal 869 Glú 92 Líp 34 Pro 43
Enciam, tomata, formatge i dacs
Creïlles riojanes
Lluç a la romana amb maionesa
Postre Lacti **Pa**

25 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Espirals sorrentina
Bacallà a la biscaina
Postre Fruita **Pa**

26 Kcal 812 Glú 88 Líp 30 Pro 33
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Potatge de cigrons amb hortalisses
Llonganisses de magre al forn
Postre Fruita **Pa**

27 Kcal 701 Glú 78 Líp 21 Pro 40
Enciam, tomata, cogombre i olives
Sopa d'au amb fideus
Pollastre a la caçadora
Postre Fruita **Pa integral**

28 Kcal 906 Glú 92 Líp 34 Pro 52
Enciam, tomata, dacs i carlota
Arròs amb fesols i naps
Nuggets de bróquil al forn
Postre Lacti **Pa**

29 Kcal 743 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, olives i dacs
Llentilles juliana amb hortalisses ECO
Truita de creïlles i ceba
Postre Fruita **Pa**

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR