



CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Diciembre 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

2 Kcal 793 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Lentejas juliana con arroz integral

Tortilla de cebolla

Postre Fruta **Pan**

9 Kcal 795 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza con patatas

Pizza margarita

Postre Fruta **Pan**

16 Kcal 845 Glú 113 Líp 27 Pro 31

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis con atún

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta **Pan**

23

30

Martes

3 Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 29

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Coditos a la napolitana con cebolla

Filete de merluza a la gallega

Postre Fruta **Pan**

10 Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 35

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales a la sorrentina

Abadejo a la vizcaína

Postre Fruta **Pan**

17 Kcal 802 Glú 94 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO

Mix de fritura variada

Postre Fruta **Pan**

24

31

Miércoles

4 Kcal 762 Glú 100 Líp 24 Pro 31

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Crema de legumbres y hortalizas ECO

Solomillo de pollo empanado al horno

Postre Fruta **Pan integral**

11 Kcal 670 Glú 70 Líp 25 Pro 37

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido

Cocido

Postre Fruta ECO **Pan integral**

18 Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa

Arroz a banda

Postre Fruta **Pan integral**

25

31

Jueves

5 Kcal 857 Glú 97 Líp 33 Pro 38

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Arroz a la cubana

Jamón de york y queso manchego

Postre Lácteo **Pan**

12 Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de tomate
Ensalada completa murciana

Arroz al horno

Postre Fruta **Pan**

19 Kcal 679 Glú 89 Líp 21 Pro 28

Chips
Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa completa

Postre Fruta **Pan**

26

31

Viernes

6

FESTIVO

13 Kcal 785 Glú 91 Líp 29 Pro 34

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Olleta de alubias con hortalizas

Tortilla de espinacas

Postre Fruta **Pan**

20 Kcal 780 Glú 95 Líp 24 Pro 40

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de Navidad con estrellitas

Pollo al horno a la manzana

Postre Lácteo especial **Pan**

27

31

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

Desembre 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

2 Kcal 793 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs
Lentilles jaliana amb arròs integral

Truita de ceba

Postre Fruita **Pan**

Dimarts

3 Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 29

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Colzets a la napolitana amb ceba

Filet de lluç a la gallega

Postre Fruita **Pa**

Dimecres

4 Kcal 762 Glú 100 Líp 24 Pro 31

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Crema de llegums i hortalisses ECO

Rellom de pollastre empanat al forn

Postre Fruita **Pan**

Dijous

5 Kcal 857 Glú 97 Líp 33 Pro 38

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Arròs a la cubana

Pernil dolç i formatge manxec

Postre Lacti **Pa integral**

Divendres

6

FESTIU

9 Kcal 795 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Guisat de mandonguilles de lluç amb creïlles

Pizza margarida

Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 35

Enciam, tomata, cogombre y olives
Macarrons integrals sorrentina

Abadejo biscaina

Postre Fruita **Pa**

11 Kcal 670 Glú 70 Líp 25 Pro 37

Enciam, tomata, dacsà i carlota
Sopa de putxero

Putxero

Postre Fruita ECO **Pa integral**

12 Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de tomata
Amanida completa murciana

Arròs al forn

Postre Fruita **Pa**

13 Kcal 785 Glú 91 Líp 29 Pro 34

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Olleta fesols amb hortalisses

Truïta de espinacs

Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 845 Glú 113 Líp 27 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre y olives
Espaguetis amb tonyina

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 802 Glú 94 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Potatge de cigrons amb carlota ECO

Mix de fritada variada

Postre Fruita **Pa**

18 Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta d' humus al pimentó
Amanida valenciana completa

Arròs a banda

Postre Fruita ECO **Pa integral**

19 Kcal 679 Glú 89 Líp 21 Pro 28

Chips
Crema de verdures i hortalisses ECO

Hamburguesa completa

Postre Fruita **Pa**

20 Kcal 780 Glú 95 Líp 24 Pro 40

DINAR ESPECIAL NADAL
Sopa de Nadal amb estrelles

Pollastre al forn a la poma

Postre Lacti especial **Pa**

23

24

25

26

27

30

31

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