



Lunes

Martes

CEIP EDUARDO LOPEZ PALOP - ENGUERA

Enero 2025
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7 Kcal 798 Glú 114 Líp 25 Pro 21</p> <p>Tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún</p> <p>Nuggets de brócoli</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>8 Kcal 708 Glú 95 Líp 23 Pro 38</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9 Kcal 814 Glú 102 Líp 29 Pro 21</p> <p>Lechuga, escarola, tomate y manzana Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso manchego</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>10 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelgas</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>13 Kcal 726 Glú 98 Líp 23 Pro 26</p> <p>Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de hortalizas de temporada ECO</p> <p>Abadejo a la gallega</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>14 Kcal 690 Glú 99 Líp 19 Pro 25</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas juliana con espinacas</p> <p>Tortilla de queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>15 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Cocido</p> <p>Postre Fruta ECO Pan integral</p>	<p>16 Kcal 710 Glú 113 Líp 20 Pro 20</p> <p>Tosta de tomate Ensalada con escarola, zanahoria y aceitunas</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>17 Kcal 814 Glú 108 Líp 26 Pro 31</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas c patatas y guisantes</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>20 Kcal 832 Glú 110 Líp 29 Pro 26</p> <p>Escarola, tomate, zanahoria y maíz Espaguetis con tomate, bacon y queso</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>21 Kcal 767 Glú 100 Líp 26 Pro 27</p> <p>Escarola, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>22 Kcal 766 Glú 100 Líp 23 Pro 36</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria</p> <p>Pollo al horno a la cazadora con zanahorias</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23 Kcal 818 Glú 102 Líp 29 Pro 31</p> <p>Lechuga, escarola, tomate y naranja Arroz a la cubana</p> <p>Longanizas de magro al horno</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>24 Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17</p> <p>Iceberg, tomate y zanahoria Sopa hortelana con lluvia</p> <p>Cola de bacalao a la vizcaína</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>27 Kcal 693 Glú 99 Líp 19 Pro 26</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y manzana Lentejas de la abuela</p> <p>Tortilla de cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>28 Kcal 780 Glú 96 Líp 25 Pro 24</p> <p>Escarola, tomate, manzana y zanahoria Espirales integrales a la napolitana</p> <p>Filete de merluza con salsa mery</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>29 Kcal 705 Glú 95 Líp 21 Pro 26</p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de pescado con fideos</p> <p>Lomo cinta con pisto de tomate y pimiento</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>30 Kcal 734 Glú 109 Líp 21 Pro 22</p> <p>Tosta de hummus con pimentón Ensalada con escarola, zanahoria y aceitunas</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>31 Kcal 710 Glú 100 Líp 23 Pro 36</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO</p> <p>Pollo al horno con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CEIP EDUARDO LOPEZ PALOP - ENGUERA

Gener 2025
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

6
FESTIU

7 Kcal 798 Glú 114 Líp 25 Pro 21
Tomana, carlota, dacsà i olives
Macarrons integrals amb tomata i tonyina
Nuggets de bròquil
Postre Fruita Pa

8 Kcal 708 Glú 95 Líp 23 Pro 38
Escarola, tomata, dacsà i carlota
Sopa d'au, nap i xirivia amb pluja
Pollastre al forn amb creïlles
Postre Fruita Pa integral

9 Kcal 814 Glú 102 Líp 29 Pro 21
Mesclum d'enciam, tomata i poma
Paella de verdures
Comapnatge de titot i formatge manxec
Postre Lacti Pa

10 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Mesclum d'enciam, tomata i dacsà
Olleta de fesols amb bledes
Trita de carabasseta
Postre Fruita Pa

13 Kcal 726 Glú 98 Líp 23 Pro 26
Iceberg, tomata, carlota i olives
Crema d'hortalisses de temporada ECO
Abadejo a la gallega
Postre Fruita Pa

14 Kcal 690 Glú 99 Líp 19 Pro 25
Mezclum d'enciam, tomata i dacsà
Llenties juliana amb espinacs ECO
Trita de formatge
Postre Fruita Pa

15 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Enciam, tomata, carlota i dacsà
Sopa de putxero amb cigrons
Putxero
Postre Fruita Pa integral

16 Kcal 710 Glú 113 Líp 20 Pro 20
Torrada de tomata
Amanida amb escarola, carlota i olives
Arròs al forn
Postre Fruita Pa

17 Kcal 814 Glú 108 Líp 26 Pro 31
Enciam, tomata, dacsà i olives
Guisat de mandonguilles amb creïlles i pesòls
Pizza margarida
Postre Fruita Pa

20 Kcal 832 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Escarola, tomata, carlota i dacsà
Espaguetis amb tomata, bacon i formatge
Croquetes de bacallà
Postre Fruita Pa

21 Kcal 767 Glú 100 Líp 26 Pro 27
Escarola, tomata, carlota i dacsà
Potatge de cigrons
Trita de creïlla i ceba
Postre Fruita Pa

22 Kcal 766 Glú 100 Líp 23 Pro 36
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de carabassa i carlota
Pollastre al forn a la caçadora amb carlotes
Postre Fruita Pa integral

23 Kcal 818 Glú 102 Líp 29 Pro 31
Enciam, escarola, tomata i taronja
Arròs a la cubana
Llonganisses de magre al forn
Postre Lacti Pa

24 Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17
Iceberg, tomata i carlota
Sopa hortelana amb plutja
Cua de bacallà a la biscaïna
Postre Fruita Pa

27 Kcal 693 Glú 99 Líp 19 Pro 26
Enciam, tomata, dacsà i poma
Llenties de la iaia
Trita de ceba
Postre Fruita Pa

28 Kcal 780 Glú 96 Líp 25 Pro 24
Escarola, tomata, poma i carlota
Espirals integrals a la napolitana
Filet de lluç amb salsa mery
Postre Fruita Pa

29 Kcal 705 Glú 95 Líp 21 Pro 26
Enciam, tomata, carlota i olives
Sopa de peix amb fideus
Llom cinta amb samfaina de tomata i pimentó
Postre Fruita Pa integral

30 Kcal 734 Glú 109 Líp 21 Pro 22
Torrada d'humus amb pimentó
Amanida amb escarola, carlota i olives
Arròs a banda
Postre Fruita Pa

31 Kcal 710 Glú 100 Líp 23 Pro 36
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de llegums i hortalisses ECO
Pollastre al forn amb creïlles
Postre Fruita Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

