



CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Enero 2026
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo		Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Pechuga de pavo y queso		Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral	
12		13		14		15		16	
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla francesa con atún		Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega		Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Cocido		Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno		Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Albóndigas a la jardinera con patatas	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta ECO Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Lacteo Pan integral	
19		20		21		22		23	
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao		Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla		Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas		JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas		Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta ECO Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Labneh, yogur griego Pan		Postre Fruta Pan integral	
26		27		28		29		30	
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa		Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso		Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones		Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón		Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips	
Postre Fruta Pan		Postre Lácteo Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral	

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



CEIP EDUARDO LÓPEZ PALOP - ENGUERA

Gener 2026
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1		2
				FESTIU	NO LECTIU
5	6	7	8	9	
NO LECTIU	FESTIU	Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22 Carlota, dacsà, olives i brots de soja Macarrons amb tomata, ceba i tonyina Burguer de coliflor i sèsam Postre Fruita Pa integral	Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29 Enciam, escarola, tomata i poma Arròs amb tomata Pit de titot i formatge Postre Fruita Pa	Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32 Mesclum d'enciam, tomata i dacsà Crema de fesols pintes, ceba i carlotes Pollastre al forn amb pinya i ceba Postre Fruita Pa integral	
12	13	14	15	16	
Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22 Iceberg, tomata, carlota i olives Llentilles juliana Truita francesa amb tonyina Postre Fruita Pa	Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29 Mesclum d'enciam, tomata i taronja Espaguetis integrals amb tomata i alfàbrega Ventresca de lluç a la gallega Postre Fruita Pa	Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16 Enciam, tomata, carlota i olives Sopa de putxero Putxero Postre Fruita ECO Pa integral	Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22 Torrada d'humus de garbanzo y aceitunas Amanida completa valenciana Arròs al forn Postre Fruita Pa	Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29 Enciam, tomata, dacsà i olives Crema de porro amb crutons torrats Mandonguilles jardineria amb creïlles Postre Lacteo Pa integral	
19	20	21	22	23	
Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26 Escarola, tomata, carlota i dacsà Macarrons integrals a la napolitana Croquetes de bacallà Postre Fruita Pa	Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21 Escarola, tomata, taronja i poma Potatge de cigrons Truita de creïlla i ceba Postre Fruita ECO Pa	Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de carabassa i carlota ECO Hamburguesa mixta amb creïlles fregides Postre Fruita Pa integral	Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38 JORNADA EGÍPCIA Mujaddara, arròs amb lletilles, ceba i comí Shish Taouk, broqueta de pollastre amb tomàquets cherry i ceba rostits amb allets i Postre Labneh, iogur grec Pa	Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17 Iceberg, tomata i carlota Sopa de verdures d'hivern ECO amb pluja Filet de abadejo a la gallega amb allets, pimentó dolç i creïlles forneres Postre Fruita Pa integral	
26	27	28	29	30	
Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29 Enciam, tomata, dacsà i poma Espirals integrals amb bacon i tomata Varettes de salmó al forn amb maionesa Postre Fruita Pa	Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25 Escarola, tomata, olives i carlota Favada asturiana amb xoriço Pizza de pernil dolç i formatge Postre Lacti Pa	Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Enciam, tomata, carlota i cogombre Sopa d'au i xirivia amb fideus Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons Postre Fruita Pa integral	Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20 Torrada de tomata Amanida completa amb ou dur Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó Postre Fruita Pa	Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de lletilles, poma i carlota ECO Llonganisses de magre al forn amb chips Postre Fruita Pa integral	

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR