



CEIP JUAN MANUEL MONTOYA

Junio 2025
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

2 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Espaguetis napolitana

Merluza a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

9 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

16 Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42

Snacks
Ensalada de pasta con atún, maíz y aceitunas

Fritura variada

Postre Fruta Pan

Martes

3 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36

Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Lentejas con arroz integral y verduras ECO

Tortilla francesa y queso manchego

Postre Fruta Pan

10 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Macarrones a la boloñesa

Filete de abadejo a la vizcaína

Postre Fruta Pan

17 Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34

Lechuga, tomate, maíz y pepino
Olleta de alubias con hortalizas

Pizza de york y queso

Postre Fruta Pan

Miércoles

4 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

11 Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave con estremitas

Croquetas de cocido

Postre Lácteo Pan integral

18 Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Crema vichyssoise

Hamburguesa completa con chips

Postre Helado especial

Jueves

5 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38

Tosta de tomate con orégano
Ensalada mezclada con garbanzos y pepino

Paella valenciana

Postre Fruta ECO Pan

12 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38

Tosta de humus
Ensalada valenciana completa

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

Viernes

6 Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de albóndigas con patatas ECO

Nuggets de brócoli al horno

Postre Lácteo Pan

13 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

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 JUAN MANUEL MONTOYA

Juny 2025
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

2 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Enciam, tomata, remolatxa i olives
Espaguetis napolitana

Lluç a la gallega amb allets

Postre Fruita **Pa**

9 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40

Enciam, tomata, carlota i cogombre
Crema de llegums i hortalisses ECO

Llom adobat amb creïlles

Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42

Snacks
Amanida de pasta amb tonyina, dacs i olives

Fritada variada

Postre Fruita **Pa**

Dimarts

3 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36

Enciam, tomata, espàrrecs i dacs
Llenties amb arròs integral i verdures ECO

Truita francesa i formatge manxec

Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Macarrons a la bolonyesa

Filet de abadejo a la biscaïna

Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34

Enciam, tomata, dacs i cogombre
Olleta de fesols amb hortalisses

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Fruita **Pa**

Dimecres

4 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Enciam, tomata, carlota i cogombre
Sopa de marisc amb fideus

Pollastre al xilindró

Postre Fruita **Pa integral**

11 Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42

Enciam, tomata, dacs i carlota
Sopa d'au amb estreletes

Croquetes de putxero

Postre Lacti **Pa integral**

18 Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43

MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
Crema vichyssoise

Hamburguesa completa amb xips

Postre Gelat especial

Dijous

5 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38

Torrada de tomata amb orenga
Amanida mesclum amb cigrons i cogombre

Paella valenciana

Postre Fruita ECO **Pa**

12 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38

Torrada d'humus
Amanida valenciana completa

Arròs al forn

Postre Fruita **Pa**

Divendres

6 Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35

Enciam, tomata, dacs i carlota
Guisat de mandonguilles amb creïlles ECO

Nuggets de bròcoli al forn

Postre Lacti **Pa**

13 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35

Enciam, tomata, dacs i carlota
Potatge de cigrons amb verdures

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita **Pa**

RECOMANACIONS DE SOPAR

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



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR