



CEIP LA CONSTITUCIÓ - QUART DE POBLET

octubre 2022

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 803 Glú 88 Líp 33 Pro 33

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas hortelanas con arroz integral

Nuggets de pollo

Postre Fruta Pan

10 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Crema de legumbres y patata ECO

Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan

17 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Macarrones integrales con tomate y verduras

Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

24 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana

Longanizas de magro

Postre Fruta Pan

31

FESTIVO

4 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Coditos a la napolitana con cebolla

Merluza al horno a la vasca

Postre Fruta Pan

11 Kcal 726 Glú 79 Líp 26 Pro 39

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Sopa de marisco

Hamburguesa de ternera con aros de cebolla

Postre Fruta Pan

18 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y calabacín con fiambre

Postre Fruta Pan

25 Kcal 621 Glú 80 Líp 17 Pro 33

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de verduras

Hamburguesa de pollo

Postre Fruta Pan

5 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de cocido

Pollo al limón con chips

Postre Fruta Pan integral

12

FESTIVO

19 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de hortalizas de temporada ECO
Ragut de ternera con zanahorias, guisantes y patatas

Postre Fruta Pan integral

26 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43

Lechuga, tomate, queso y maíz
Lentejas de la abuela

Merluza a la vizcaína

Postre Fruta Pan integral

6 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41

Tosta de queso
Ensalada completa con fruta y lechuga ECO

Arroz al horno con garbanzos

Postre Lácteo Pan

13 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40

Lechuga, tomate, pipas y maíz
Arroz a banda con allioli

Pechuga de pavo con queso

Postre Fruta Pan

20 Kcal 786 Glú 88 Líp 29 Pro 38

Tosta de humus
Ensalada completa con queso

Paella valenciana con bachoqueta y garrofón

Postre Lácteo Pan

27 Kcal 915 Glú 90 Líp 38 Pro 47

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Fideuà de marisco

Delicias de calamar

Postre Fruta Pan

7 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35

Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Guisado de albóndigas con guisantes

Tortilla de champiñones con fiambre

Postre Fruta ECO Pan

14 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Olleta de alubias con acelgas

Nugget de merluza con mayonesa

Postre Fruta Pan

21 Kcal 675 Glú 78 Líp 21 Pro 39

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Sopa minestrone

Pollo a la cazadora

Postre Fruta Pan

28 Kcal 653 Glú 78 Líp 20 Pro 36

MENÚ HALLOWEEN
Crema de calabaza ECO con huevas de araña
Alitas de murcielago con patatas monstruosas

Postre Fantasma de plátano Pan

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 LA CONSTITUCIÓ - QUART DE POBLET

octubre 2022

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Kcal 803 Glú 88 Líp 33 Pro 33

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Llentilles hortelanes amb arròs integral

Nuggets de pollastre

Postre Fruita Pa

10 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38

Enciam, tomata, dacsa i espàrrecs
Crema de llegums i creïlla ECO

Rellof de pollastre arrebossat

Postre Fruita Pa

17 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Macarrons integrals amb tomata i verdures

Varetes de salmó al forn

Postre Fruita Pa

24 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50

Enciam, tomata, dacsa i carlota
Arròs a la cubana

Llonganisses de magre

Postre Fruita Pa

31

FESTIU

4 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Colzets a la napolitana amb ceba

Lluç al forn a la basca

Postre Fruita Pa

11 Kcal 726 Glú 79 Líp 26 Pro 39

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsa
Sopa de marisc

Hamburguesa de vedella amb arets de ceba

Postre Fruita Pa

18 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35

Enciam, tomata, cogombre i olives
Potatge de cigrons

Truita de creïlla i carabasseta amb companatges

Postre Fruita Pa

25 Kcal 621 Glú 80 Líp 17 Pro 33

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Sopa de verdures

Hamburguesa de pollastre

Postre Fruita Pa

5 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Enciam, tomata, cogombre i olives
Sopa de putxero

Pollastre a la llima amb xips

Postre Fruita Pa integral

12

FESTIU

19 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40

Enciam, tomata, dacsa i carlota
Crema d'hortalisses de temporada ECO

Ragut de vedella amb carlota, pèsols i creïlla

Postre Fruita Pa integral

26 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43

Enciam, tomata, formatge i dacsa
Llentilles de la iaia

Lluç a la biscaïna

Postre Fruita Pa integral

6 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41

Tosta amb formatge
Amanida completa con fruita i enciam ECO

Arròs al forn amb cigrons

Postre Lacti Pa

13 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40

Enciam, tomata, pipes i dacsa
Arròs a banda amb allioli

Pit de titot amb "quesito"

Postre Fruita Pa

20 Kcal 786 Glú 88 Líp 29 Pro 38

Tosta amb humus
Amanida completa amb formatge

Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó

Postre Lacti Pa

27 Kcal 915 Glú 90 Líp 38 Pro 47

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Fideuà de marisc

Delícies de calamar

Postre Fruita Pa

7 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35

Enciam, tomata, espàrrecs i dacsa
Guisat de mandonguilles amb pèsols

Truita de xampinyons amb companatges

Postre Fruita ECO Pa

14 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Olleta de fesols amb bledes

Nugget de lluç amb maionesa

Postre Fruita Pa

21 Kcal 675 Glú 78 Líp 21 Pro 39

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Sopa minestrone

Pollastre a la caçadora

Postre Fruita Pa

28 Kcal 653 Glú 78 Líp 20 Pro 36

MENÚ HALLOWEEN

Crema de carabassa ECO amb ous d'aranya

Aletes de rat penat amb creïlles monstruoses

Postre Fantasma de plàtan Pa

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