



CEIP LA CONSTITUCIÓ - QUART DE POBLET

Septiembre 2023

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1
4	5	6	7	8
11 Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Macarrones con atún, cebolla y tomate Croquetas de cocido con mayonesa Postre Fruta Pan	12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con arroz integral y verduras Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	13 Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza c hortalizas Nuggets brócoli Postre Fruta Pan integral	14 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Arroz a la cubana con huevo Longanizas caseras Postre Lácteo Pan	15 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, queso, zanahoria y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan
18 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Fideuà de pescado Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	19 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	20 Kcal 818 Glú 88 Líp 31 Pro 40 DÍA INTERNACIONAL DE LA PAELLA Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan integral	21 Kcal 719 Glú 80 Líp 24 Pro 41 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema vichyssoise Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan	22 Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Fabada con hortalizas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan
25 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con espinacas y zanahoria Filete de merluza Postre Fruta Pan	26 Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37 Lechuga, tomate, olivas y queso Macarrones boloñesa vegetal de seitán ECO Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO Postre Fruta Pan	27 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, pipas y maíz Sopa de ave Pollo al horno a la manzana Postre Fruta Pan integral	28 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de humus Ensalada completa con queso Arroz del senyoret Postre Lácteo Pan	29 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de garbanzos y verduras de temporada Hamburguesa de ternera y cerdo Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP LA CONSTITUCIÓ - QUART DE POBLET

Setembre 2023

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

4

5

6

7

8

11 Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Macarrons amb tonyina, ceba i tomata
Croquetes de putxero amb maionesa
Postre Fruita Pa

12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, cogombre i olives
Llentilles amb arròs integral i verdures
Truita de carabasseta
Postre Fruita Pa

13 Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32
Enciam, tomata, dacs i carlota
Guisat d mandonguilles d lluç amb carabasseta
Nuggets de bròquil
Postre Fruita Pa integral

14 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Arròs a la cubana amb ou
Llonganisses casolanes
Postre Lacti Pa

15 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Enciam, formatge, carlota i dacs
Crema de llegums i hortalisses ECO
Lluç amb salsa gallega amb allets
Postre Fruita Pa

18 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Fideuà de peix
Companatge de titot i formatge manxec
Postre Fruita Pa

19 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Potatge de cigrons
Truita de creïlles i carabasseta
Postre Fruita Pa

20 Kcal 818 Glú 88 Líp 31 Pro 40
DIA INTERNACIONAL DE LA PAELLA
Amanida valenciana completa
Paella valenciana
Postre Fruita Pa integral

21 Kcal 818 Glú 88 Líp 32 Pro 39
Torrada amb formatge
Crema vichyssoise
Pollastre al xilindró
Postre Fruita Pa

22 Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Enciam, tomata, espàrrecs i dacs
Favada amb hortalisses ECO
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

25 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43
Enciam, tomata, dacs i carlota
Llentilles amb espinacs i carlota
Filet de lluç
Postre Fruita Pa

26 Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37
Enciam, tomata, olives i formatge
Macarrons amb bolonyesa de seitan ECO
Croquetes de arròs integral i carlota ECO
Postre Fruita Pa

27 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, pipes i dacs
Sopa d'au
Pollastre al forn amb poma rostida
Postre Fruita Pa integral

28 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43
Tosta de humus
Amanida completa amb formatge
Arròs del senyoret
Postre Lacti Pa

29 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Crema de cigrons i verdures de temporada
Hamburguesa de vedella i porc
Postre Fruita 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