



CEIP LA CONSTITUCIÓ - QUART DE POBLET

Abril 2024
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
NO LECTIVO	<p>Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47</p> <p>Pan con aceite</p> <p>Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún</p> <p>Filete de merluza con salsa mery</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Pollo al horno con cebolla y patatas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>Kcal 930 Glú 96 Líp 37 Pro 47</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Arroz caldoso de verduras y alcachofas</p> <p>Rollito de york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 832 Glú 87 Líp 36 Pro 39</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
15	16	17	18	19
<p>Kcal 832 Glú 85 Líp 35 Pro 40</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Espaguetis a la carbonara</p> <p>Huevos a la flamenca</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32</p> <p>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Guisado marinero con patatas</p> <p>Nuggets de brócoli</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41</p> <p>Humus de garbanzos con pimentón</p> <p>Ensalada valenciana completa con naranja</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y naranja</p> <p>Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO</p> <p>Abadejo al horno a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Kcal 719 Glú 86 Líp 25 Pro 34</p> <p>Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas ECO</p> <p>Dore de merluza al horno</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 894 Glú 92 Líp 37 Pro 42</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA</p> <p>Pincho de tortilla de patata con pan y tomate</p> <p>Fideuà</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33</p> <p>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Guisado de albóndigas con guisantes y patatas</p> <p>Pizza de York y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50</p> <p>Iceberg, maíz, tomate y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Longanizas de magro al horno</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Sopa maravilla de ave</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
29	30			
<p>Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y naranja</p> <p>Macarrones integrales a la sorrentina</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>	<p>Kcal 680 Glú 77 Líp 25 Pro 40</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Crema de alubias blancas y hortalizas</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Postre Fruta Pan</p>			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP LA CONSTITUCIÓ - QUART DE POBLET

Abril 2024
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

2

NO LECTIU

3

NO LECTIU

4

NO LECTIU

5

NO LECTIU

8

NO LECTIU

9

Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Pa amb oli
Macarrons integrals, tomata, ceba, tonyina
Filet de lluç en salsa mery
Postre Fruita Pa

10

Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Mesclum, tomata, dacsà y carlota
Sopa d'au amb pluja
Pollastre al forn amb ceba i creïlles
Postre Fruita Pa integral

11

Kcal 930 Glú 96 Líp 37 Pro 47
Escaròla, tomata, dacsà i carlota
Arròs caldos de verdures i carxofes
Rellom de pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

12

Kcal 832 Glú 87 Líp 36 Pro 39
Escaròla, tomata, dacsà i carlota
Potaje de cigrons amb hortalisses
Truita francesa
Postre Lacti Pa

16

Kcal 832 Glú 85 Líp 35 Pro 40
Escaròla, tomata, dacsà i carlota
Espaguetis carbonara
Ous a la flamenca
Postre Fruita Pa

15

Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32
Mesclum, tomata, dacsà y carlota
Guisat mariner amb creïlles
Nuggets de bròcoli
Postre Fruita Pa

17

Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Mesclum, tomata, dacsà y carlota
Sopa de putxero
Putxero
Postre Fruita Pa integral

18

Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Hummus de cigrons amb pimentò
Amanida valenciana completa amb taronja
Arròs al forn
Postre Lacti Pa

19

Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43
Enciam, tomata, dacsà i taronja
Llenties amb arròs integral i hortalisses ECO
Abadejo al forn a la gallega amb allets
Postre Fruita ECO Pa

22

Kcal 719 Glú 86 Líp 25 Pro 34
Iceberg, tomata, carlota i olives
Crema de llegums i hortalisses ECO
Dore de lluç al forn
Postre Fruita Pa

23

Kcal 894 Glú 92 Líp 37 Pro 42
JORNADA GASTRONÓMICA
"Pintxo" de truita de creïlles amb pa i tomata
Fideuà
Postre Lacti Pa

24

Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Mesclum, tomata, dacsà y carlota
Guisat de mandonguilles amb pesòls i creïlles
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa integral

25

Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Iceberg, tomata, dacsà i carlota
Arròs a la cubana
Llonganisses de magre casolanes al forn
Postre Fruita Pa

26

Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Escaròla, tomata, dacsà i carlota
Sopa maravel·la d'au
Pollastre a la caçadora
Postre Fruita Pa

29

Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43
Enciam, tomata, dacsà i taronja
Macarrons integrals a la sorrentina
Hamburguesa de col i sèsam
Postre Fruita ECO Pa

30

Kcal 680 Glú 77 Líp 25 Pro 40
Escaròla, tomata, dacsà i carlota
Crema de fesols blancs i hortalisses
Llom adobat amb samfaina
Postre Fruita Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

