



# CEIP VICTORIO MONTES - VENTA DEL MORO

Septiembre 2023

## Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

5

6

7

1

8

**11** Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49

Lechuga, tomate, aceitunas y remolacha

Macarrones con atún, cebolla y tomate

Croquetas de cocido con mayonesa

Postre Fruta

**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 con 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

**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

**26** Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37

Lechuga, tomate, aceitunas 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



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](http://www.tamar.es)



COMIDA

CENA