



# CEIP MIGUEL BORDONAU - BURJASSOT

Junio 2024  
Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>3</b> Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Espaguetis napolitana Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	<b>4</b> Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Lentejas con verduras ECO Tortilla francesa y queso Postre Fruta Pan	<b>5</b> 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	<b>6</b> Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta de tomate con orégano Ensalada con garbanzos y pepino ECO Arroz a banda Postre Fruta ECO Pan	<b>7</b> Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de costillas con guisantes Nuggets de brócoli al horno Postre Lácteo Pan
<b>10</b> Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Arroz tres delicias Lomo adobado con patatas Postre Fruta Pan	<b>11</b> Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Macarrones a la boloñesa con cebolla Filete de abadejo a la bizcaína Postre Fruta Pan	<b>12</b> Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido con garbanzos Solomillo de pollo Postre Lácteo Pan integral	<b>13</b> Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Arroz al horno Postre Fruta Pan	<b>14</b> Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y espinacas Postre Fruta Pan
<b>17</b> Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Patatas a la riojana Bacalao a la vizcaína con cebolla Postre Fruta Pan	<b>18</b> Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, maíz y pepino Olleta de alubias con hortalizas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	<b>19</b> Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 42 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Ensalada de espirales con atún Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan integral	<b>20</b> Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Paella valenciana Jamón york y queso Postre Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Sopa de ave Hamburguesa completa con chips Postre Helado especial Pan integral

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

# CEIP MIGUEL BORDONAU - BURJASSOT

Juny 2024  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

**3** Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Enciam, tomata, remolatxa i olives  
Espaguetis napolitana  
Lluç a la gallega amb allets  
**Postre** Fruita **Pa**

**4** Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca  
Llentilles amb verdures ECO  
Truita francesa i formatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**5** Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Enciam, tomata, dacsca i cogombre  
Sopa de marisc amb fideus  
Pollastre al xilindró  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**6** Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38  
Torrada de tomata amb orenga  
Amanida amb cigrons i cogombre ECO  
Arròs a banda  
**Postre** Fruita ECO **Pa**

**7** Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35  
Enciam, tomata, dacsca i carlota  
Guisat de costelles amb pesòls  
Nuggets de brocoli al forn  
**Postre** Lacti **Pa**

**10** Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40  
Enciam, tomata, dacsca i cogombre  
Arròs tres delícies  
Llom adobat amb creïlles  
**Postre** Fruita **Pa**

**11** Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Macarrons a la bolonyesa amb ceba  
Filet de abadejo a la viscaïna  
**Postre** Fruita **Pa**

**12** Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42  
Enciam, tomata, dacsca i carlota  
Sopa de putxero amb cigrons  
Rellom de pollastre  
**Postre** Lacti **Pa integral**

**13** Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38  
Torrada d'hummus  
Amanida valenciana completa  
Arròs al forn  
**Postre** Fruita **Pa**

**14** Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35  
Enciam, tomata, dacsca i carlota  
Potatge de cigrons amb hortalisses  
Truita de creïlla i espinacs  
**Postre** Fruita **Pa**

**17** Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Creïlles riojanes  
Bacallà a la viscaïna amb ceba  
**Postre** Fruita **Pa**

**18** Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34  
Enciam, tomata, dacsca i cogombre  
Olleta de faves amb hortalisses ECO  
Pizza de pernil dolç i fotmatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**19** Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 42  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca  
Amanida d'espivals amb tonyina  
Nuggets de brócoli  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**20** Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40  
Enciam, tomata, dacsca i carlota  
Paella valenciana  
Pernil dolç i formatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**21** Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43  
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS  
Sopa de au  
Hamburguesa completa amb xips  
**Postre** Gelat especial **Pa**

## RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR