



CEIP MIGUEL BORDONAU - BURJASSOT

Diciembre 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 793 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Lentejas juliana con arroz integral

Tortilla de cebolla

Postre Lácteo Pan

3 Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 29

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Coditos a la napolitana con cebolla

Filete de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

4 Kcal 762 Glú 100 Líp 24 Pro 31

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Crema de legumbres y hortalizas ECO

Solomillo de pollo empanado al horno

Postre Fruta Pan integral

5 Kcal 857 Glú 97 Líp 33 Pro 38

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Arroz a la cubana

Jamón de york y queso manchego

Postre Fruta Pan

6

FESTIVO

9 Kcal 795 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza con patatas

Pizza margarita

Postre Fruta Pan

10 Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 35

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales a la sorrentina

Abadejo a la vizcaína

Postre Fruta Pan

11 Kcal 670 Glú 70 Líp 25 Pro 37

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido

Pollo al hono

Postre Fruta ECO Pan integral

12 Kcal 785 Glú 91 Líp 29 Pro 34

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Olleta de alubias con hortalizas

Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan

13 Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de tomate
Ensalada completa murciana

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

16 Kcal 845 Glú 113 Líp 27 Pro 31

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis con atún

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

17 Kcal 802 Glú 94 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO

Mix de fritura variada

Postre Fruta Pan

18 Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa

Arroz a banda

Postre Fruta Pan integral

19 Kcal 679 Glú 89 Líp 21 Pro 28

Chips
Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa completa

Postre Fruta Pan

20 Kcal 780 Glú 95 Líp 24 Pro 40

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de Navidad con estrellitas

Pollo al horno a la manzana

Postre Lacteo especial Pan

23

24

25

26

27

30

31

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



CEIP MIGUEL BORDONAU - BURJASSOT

Desembre 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Kcal 793 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs
Lentilles juaiana amb arròs integral

Truita de ceba

Postre Lacti **Pan**

3 Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 29

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Colzets a la napolitana amb ceba

Filet de lluç a la gallega

Postre Fruita **Pa**

4 Kcal 762 Glú 100 Líp 24 Pro 31

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Crema de llegums i hortalisses ECO

Rellom de pollastre empanat al forn

Postre Fruita **Pan**

5 Kcal 857 Glú 97 Líp 33 Pro 38

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Arròs a la cubana

Pernil dolç i formatge manxec

Postre Fruita **Pa integral**

6

FESTIU

9 Kcal 795 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Guisat de mandonguilles de lluç amb creïlles

Pizza margarida

Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 35

Enciam, tomata, cogombre y olives
Macarrons integrals sorrentina

Abadejo biscaina

Postre Fruita **Pa**

11 Kcal 670 Glú 70 Líp 25 Pro 37

Enciam, tomata, dacsà i carlota
Sopa de putxero

Pollastre al forn

Postre Fruita ECO **Pa integral**

13 Kcal 785 Glú 91 Líp 29 Pro 34

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Olleta fesols amb hortalisses

Truita de espinacs

Postre Fruita **Pa**

13 Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de tomata
Amanida completa murciana

Arròs al forn

Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 845 Glú 113 Líp 27 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre y olives
Espaguetis amb tonyina

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 802 Glú 94 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Potatge de cigrons amb carlota ECO

Mix de fritada variada

Postre Fruita **Pa**

18 Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta d' humus al pimentó
Amanida valenciana completa

Arròs a banda

Postre Fruita ECO **Pa integral**

19 Kcal 679 Glú 89 Líp 21 Pro 28

Chips
Crema de verdures i hortalisses ECO

Hamburguesa completa

Postre Fruita **Pa**

20 Kcal 780 Glú 95 Líp 24 Pro 40

DINAR ESPECIAL NADAL
Sopa de Nadal amb estrelles

Pollastre al forn a la poma

Postre Lacti especial **Pa**

23

24

25

26

27

30

31

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