



CEIP
Septiembre 2026
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Kcal 733 Glú 96 Líp 23 Pro 31
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja

1° Crema de calabacín y puerro

2° Pollo al horno con champiñones

Postre Fruta Pan int (1.7.10)
Cena Guisantes con jamón y tortilla

Kcal 746 Glú 112 Líp 22 Pro 19
Lechuga, tomate, maíz y olivas

1° Arroz con tomate

2° Filete de abadejo a la gallega con
ajitos (3.5.14)

Postre Lacteo (8) Pan
Cena Crema de zanahoria y filete de ternera

Kcal 805 Glú 98 Líp 27 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y pepino

1° Hervido valenciano de patatas,
zanahoria y judías verdes

2° Longaniza de magro al horno
(7.12)

Postre Fruta ECO Pan int(1.7.10)
Cena Sopa de ave y lubina al horno

Kcal 732 Glú 91 Líp 28 Pro 22
Mezclum, tomate, maíz y remolacha

1° Lentejas juliana (1)

2° Tortilla francesa con queso (4.8)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Puré de patata y chuletas d pavo

Kcal 689 Glú 96 Líp 24 Pro 28
Tosta de tomat y oregano (1.7.10)

1° Ensalada de pasta, atún, maíz y
aceitunas (1.4.5.7.10)

2° Bacalao a la vizcaína (3.5.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Crema de calabacín y filete de pollo

Kcal 729 Glú 97 Líp 24 Pro 27
Lechuga, tomate, maíz y pepino

1° Guisado marinero con patatas
(3.5.12.14)

2° Lomo cinta con pisto (1.7.8.9.10)

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Judías verdes c tomate y dorada

Kcal 754 Glú 113 Líp 21 Pro 22
Tosta de queso (1.4.7.8.10)

1° Ensalada completa con carlota,
pepino y garbanzos

2° Paella valenciana

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Sopa juliana y salmón

Kcal 738 Glú 97 Líp 27 Pro 35
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

1° Crema de legumbres y hortalizas
ECO

2° Pollo a la cazadora con zanahorias
(12)

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Hervido de acelgas y tortilla

Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29
Tosta de hummus (1.7.10.11)

1° Ensalada mediterránea (4)

2° Arroz a banda (3.5.12.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Sopa juliana y pechuga d pollo

Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22
Lechuga, tomate, olivas y maíz

1° Lentejas con arroz integral y
hortalizas ECO (1)

2° Tortilla francesa (4)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Sopa de ave y filete ternera

Kcal 738 Glú 97 Líp 23 Pro 91
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

1° Espirales integrales sorrentina
(1.4.7.8.10)

2° Ventresca de merluza a la gallega
(3.5.14)

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Hervido de acelgas y hamburguesa

Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

1° Crema de alubias blancas, calabacín
y manzana

2° Alitas al horno a las finas hierbas

Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)
Cena Escalivada y tortilla francesa

Kcal 709 Glú 97 Líp 23 Pro 29
Tosta de tomate con aceite (1.7.10)

1° Ensalada campestre c huevo duro
y atún (4.5)

2° Solomillo de pollo empanado
(1.7.8.13)

Postre Lacteo (8) Pan int(1.7.10)
Cena Guisantes con jamón y lubina

Kcal 736 Glú 112 Líp 20 Pro 23
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

1° Espaguetis integrales con atún
(1.4.5.7.10)

2° Filete de merluza en salsa mery
(3.5.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Hervido de espinacas y lomo cinta

Kcal 709 Glú 91 Líp 24 Pro 28
Lechuga, tomate, olivas y pepino

1° Potaje de garbanzos con zanahoria

2° Tortilla de calabacín (4)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Semola de arroz y merluza al vapor

Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

1° Sopa de ave (1.4.7.10)

2° Pollo al horno con cebolla y patatas

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Crema de zanahoria y salmón



www.tamar.es

Dietistas-Nutricionistas: Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)





CEIP
Septembre 2026
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Kcal 733 Glú 96 Líp 23 Pro 31
Enciam, tomata, carlota i brots de soja

1° Crema de carabasseta i porro

2° Pollastre al forn amb xampinyons

Postre Fruita Pa int(1.7.10)
Sopar Pèsols amb pernil i truita

Kcal 746 Glú 112 Líp 22 Pro 19
Enciam, tomata, dacs i olives (12)

1° Arròs amb tomata

2° Filet d'abadejo a la gallega amb allets (3.5.14)

Postre Lacti (8) Pa (1.7.10)
Sopar Crema de carlota i filet de vedella

Kcal 805 Glú 98 Líp 27 Pro 35
Enciam, tomata, dacs i cogombre

1° Bullit valencià de creïlles, carlota i fesols tendres

2° Llonganisses de magre al forn (7.12)

Postre Fruita Pa int(1.7.10)
Sopar Sopa d'au i llobarro al forn

Kcal 732 Glú 91 Líp 28 Pro 22
Mesclum, tomata, dacs i remolatxa

1° Llentilles juliana (1)

2° Truita francesa amb formatge (4.8)

Postre Fruita Pa (1.7.10)
Sopar Puré de creïlla i xulla de titot

Kcal 689 Glú 96 Líp 24 Pro 28
Torrada de tomata i orenga (1.7.10)

1° Amanida de pasta, tonyina, dacs i olives (1.4.5.7.10)

2° Bacallà a la biscaina (3.5.14)

Postre Fruita Pa (1.7.10)
Sopar Crema de carabasseta y filet de pollastre

Kcal 729 Glú 97 Líp 24 Pro 27
Enciam, tomata, dacs i cogombre

1° Guisat mariner amb creïlles (3.5.12.14)

2° Llom cinta amb samfaina (1.7.8.9.10)

Postre Fruita Pa int(1.7.10)
Sopar Fesols tendres amb tomata i orada

Kcal 754 Glú 113 Líp 21 Pro 22
Torrada de formatge (1.4.7.8.10)

1° Amanida completa amb carlota, cogombre y cigrons

2° Paella valenciana

Postre Fruita Pa (1.7.10)
Sopar Sopa juliana i salmó

Kcal 738 Glú 97 Líp 27 Pro 35
Mesclum, tomata, carlota i remolatxa

1° Crema de llegums i hortalisses ECO

2° Pollastre a la caçadora amb carlota (12)

Postre Fruita Pa int(1.7.10)
Sopar Bullit de bledes i truita

Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29
Torrada d'humus (1.7.10.11)

1° Amanida mediterrànea (4)

2° Arròs a banda (3.5.12.14)

Postre Fruita Pa (1.7.10)
Sopar Sopa juliana i pit de pollastre

Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22
Enciam, tomata, olives (12) i dacs

1° Llentilles amb arròs integral i hortalisses ECO (1)

2° Truita francesa (4)

Postre Fruita Pa (1.7.10)
Sopar Sopa d'au i filet de vedella

Kcal 738 Glú 97 Líp 23 Pro 91
Enciam, tomata, dacs i carlota

1° Espirals integrals sorrentina (1.4.7.8.10)

2° Ventresca de lluç a la gallega (3.5.14)

Postre Fruita Pa int(1.7.10)
Sopar Bullit de bledes i hamburguesa

Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21
Mesclum, tomata, carlota i remolatxa

1° Crema de fesols blancs, carabasseta i poma

2° Ales al forn a las fines herbes

Postre Fruita Pa (1.7.10)
Sopar Escalivada i truita francesa

Kcal 709 Glú 97 Líp 23 Pro 29
Torrada de tomata amb oli (1.7.10)

1° Amanida campestre amb ou dur i tonyina

2° Rellom de pollastre empanat (1.7.8.13)

Postre Lacti (8) Pa int(1.7.10)
Sopar Pèsols amb pernil i llobarro

Kcal 736 Glú 112 Líp 20 Pro 23
Mesclum, tomata, carlota i remolatxa

1° Espaguetis integrals amb tonyina (1.4.5.7.10)

2° Filet de lluç en salsa meri (3.5.14)

Postre Fruita Pa (1.7.10)
Sopar Bullit d'espínacs i llom cinta

Kcal 709 Glú 91 Líp 24 Pro 28
Enciam, tomata, olives (12) i cogombre

1° Potatge de cigrons amb carlota

2° Truita de carabasseta (4)

Postre Fruita Pa (1.7.10)
Sopar Sèmola d'arròs i lluç al vapor

Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Enciam, tomata, dacs i carlota

1° Sopa d'au (1.4.7.10)

2° Pollastre al forn amb ceba i creïlles

Postre Fruita Pa int(1.7.10)
Sopar Crema de carlota i salmó



www.tamar.es

Dietistas-Nutricionistas: Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)

