



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP PALUZIE - CATARROJA

Noviembre 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

												1												
												FESTIVO												
4	Kcal 785	Glú 89	Líp 28	Pro 39	5	Kcal 785	Glú 83	Líp 32	Pro 36	6	Kcal 778	Glú 86	Líp 29	Pro 38	7	Kcal 726	Glú 81	Líp 23	Pro 43	8	Kcal 801	Glú 85	Líp 28	Pro 47
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa marinera con lluvia				Lechuga, tomate, maíz y esparragos Potaje de garbanzos				Tosta de tomate y aceite Ensalada mediterranea con atún				Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de legumbres y zanahoria ECO				Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis con cebolla, tomate y orégano								
Solomillo de pollo con chips de patata				Tortilla francesa con pavo				Arroz al horno				Lomo a la plancha con pisto				Merluza a la gallega con ajitos								
Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta ECO	Pan integral	Postre	Lacteo		Pan	Postre	Fruta		Pan						
11	Kcal 796	Glú 91	Líp 31	Pro 33	12	Kcal 864	Glú 85	Líp 33	Pro 51	13	Kcal 793	Glú 86	Líp 32	Pro 35	14	Kcal 835	Glú 89	Líp 33	Pro 40	15	Kcal 678	Glú 77	Líp 20	Pro 43
Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas con guisantes				Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones Integrales / tomate, cebolla y queso				Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana con hortalizas ECO				Tosta de humus de garbanzos Paella valenciana con alcachofas				Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas ECO								
Pizza de atún				Boquerones a la andaluza				Tortilla de patata y cebolla				Rollito de york y queso				Pollo al horno en su jugo con zanahoria								
Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta	Pan integral	Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta		Pan						
18	Kcal 892	Glú 92	Líp 38	Pro 48	19	Kcal 679	Glú 77	Líp 21	Pro 43	20	Kcal 793	Glú 86	Líp 32	Pro 35	21	Kcal 836	Glú 89	Líp 33	Pro 40	22	Kcal 869	Glú 92	Líp 34	Pro 43
Lechuga, tomate, olivas y remolacha Coditos a la boloñesa vegetal				JORNADA JURASICA Crema de calabaza y zanahoria al curry				Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fabada asturiana				Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de coliflor y costillas				Lechuga, tomate, queso y maíz Patatas a la riojana								
Croquetas de bacalao				Alitas de pollo a la barbacoa				Tortilla de espinacas				Pechuga de pavo y queso manchego				Merluza a la romana con mayonesa								
Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta	Pan integral	Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta		Pan						
25	Kcal 801	Glú 85	Líp 28	Pro 47	26	Kcal 812	Glú 88	Líp 30	Pro 33	27	Kcal 701	Glú 78	Líp 21	Pro 40	28	Kcal 906	Glú 92	Líp 34	Pro 52	29	Kcal 743	Glú 86	Líp 32	Pro 35
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Espirales a la sorrentina				Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas ECO				Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de ave con fideos				Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz en fesols i naps				Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Lentejas juliana con hortalizas ECO								
Bacalao a la vizcaína				Longanizas de magro al horno				Pollo a la cazadora				Nuggets de brócoli al horno				Tortilla de patata y cebolla								
Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta		Pan	Postre	Fruta	Pan integral	Postre	Lacteo		Pan	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



COMIDA



CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CEIP PALUZIE - CATARROJA

Novembre 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns					Dimarts					Dimecres					Dijous					Divendres				
																				1				
																				FESTIU				
4	Kcal 785	Glú 89	Líp 28	Pro 39	5	Kcal 785	Glú 83	Líp 32	Pro 36	6	Kcal 778	Glú 86	Líp 29	Pro 38	7	Kcal 726	Glú 81	Líp 23	Pro 43	8	Kcal 801	Glú 85	Líp 28	Pro 47
Enciam, tomata, cogombre i carlota					Enciam, tomata, dacs i espàrrecs					Tosta de tomata i oli					Enciam, tomata, olives i dacs					Enciam, tomata, cogombre i carlota				
Sopa marinera amb plutja					Potatge de cigrons					Amanida mediterranea amb tonyina					Crema de llegums i carlota ECO					Espaguetis amb ceba, tomata i orenga				
Rel·lom de pollastre amb chips de creïlla					Truita amb titot					Arròs al forn					Llom planxa amb samfaina					Lluç a la gallega amb allets				
Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa integral					Postre Lacti Pa					Postre Fruita Pa				
11	Kcal 796	Glú 91	Líp 31	Pro 33	12	Kcal 864	Glú 85	Líp 33	Pro 51	13	Kcal 793	Glú 86	Líp 32	Pro 35	14	Kcal 835	Glú 89	Líp 33	Pro 40	15	Kcal 678	Glú 77	Líp 20	Pro 43
Enciam, tomata, olives i remolatxa					Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs					Enciam, tomata, dacs i carlota					Tosta d'humus amb cigrons					Enciam, tomata, cogombre i olives				
Guisat de mandonguilles amb pèsols					Macarrons integrals/ tomata, carlota i formatge					Llentilles juliana amb hortalisses ECO					Paella valenciana amb carxofes					Crema d'hortalisses ECO				
Coca-pizza amb tonyina					Aladroc a la andalusa					Truita de creïlles i ceba					Rotllet de york i formatge					Pollastre al forn amb seu suc i carlota				
Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa integral					Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa				
18	Kcal 892	Glú 92	Líp 38	Pro 48	19	Kcal 679	Glú 77	Líp 21	Pro 43	20	Kcal 793	Glú 86	Líp 32	Pro 35	21	Kcal 836	Glú 89	Líp 33	Pro 40	22	Kcal 869	Glú 92	Líp 34	Pro 43
Enciam, tomata, olives i remolatxa					JORNADA JURASICA					Enciam, tomata, cogombre i olives					Enciam, tomata, cogombre i carlota					Enciam, tomata, formatge i dacs				
Codets amb bolonyesa vegetal					Crema de carabassa i carlota al curry					Favada asturiana					Paella de coliflor i costelles					Creïlles riojanes				
Croquetes de bacallà					Aletes de pollastre a la barbacoa					Truita d'espínacs					Pit de titot i formatge manxec					Lluç a la romana amb maionesa				
Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa integral					Postre Fruita Pa					Postre Lacti Pa				
25	Kcal 801	Glú 85	Líp 28	Pro 47	26	Kcal 812	Glú 88	Líp 30	Pro 33	27	Kcal 701	Glú 78	Líp 21	Pro 40	28	Kcal 906	Glú 92	Líp 34	Pro 52	29	Kcal 743	Glú 86	Líp 32	Pro 35
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs					Enciam, tomata, cogombre i carlota					Enciam, tomata, cogombre i olives					Enciam, tomata, dacs i carlota					Enciam, tomata, olives i dacs				
Espirals sorrentina					Potatge de cigrons amb hortalisses					Sopa d'au amb fideus					Arròs amb fesols i naps					Llentilles juliana amb hortalisses ECO				
Bacallà a la biscaina					Llonganisses de magre al forn					Pollastre a la caçadora					Nuggets de bróquil al forn					Truita de creïlles i ceba				
Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa					Postre Fruita Pa integral					Postre Lacti Pa					Postre Fruita Pa				

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