



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

LAS FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS PROVIENEN DE L'ECOTIRA DE MERCAVALENCIA

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				FESTIVO		Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo Pan integral		Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan integral	
6	Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta Pan integral	7	Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan integral	8	Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Lácteo Pan integral	9	Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan integral	10	Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Fruta Pan integral
13	Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan integral	14	Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan integral	15	Kcal 795 Glú 87 Lip 29 Pro 41 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan integral	16	Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo Pan integral	17	Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral
20	Kcal 807 Glú 81 Lip 33 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones gratinados Surtido de fiambres Postre Fruta Pan integral	21	Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral	22	Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Lácteo Pan integral	23	Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta Pan integral	24	Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral
27	Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan integral	28	Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta Pan integral	29	Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan integral	30	Kcal 867 Glú 89 Lip 35 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan integral	31	Kcal 761 Glú 85 Lip 25 Pro 44 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Helado Pan integral

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Maig 2024

LES FRUITES, VERDURES I HORTALISSES PROVENEN DE L'ECOTIRA DE MERCAVALÈNCIA

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
				1		2		3	
				FESTIU		Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pa amb tomaca Amanida completa de fulla verda i formatge Arròs del senyoret Postre Lacti Pa integral		Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lletuga, tomaca, soia i carlota Lentilles amb verdures Filet de lluç amb allets i pimentó dolç Postre Fruita Pa integral	
6	Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lletuga, tomaca, olives i dacsca Macarrons amb tonyina Doré de lluç Postre Fruita Pa integral	7	Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre Guisat de mandonguilles Truita francesa Postre Fruita Pa integral	8	Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Olleta de fesols blancs i hortalisses Pollastre a la caçadora Postre Lacti Pa integral	9	Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Torrada d'humus Amanida valenciana completa Paella valenciana Postre Fruita Pa integral	10	Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Crema de carlotes i llegums Llom adobat al forn Postre Fruita Pa integral
13	Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Lentilles amb arròs integral i carlota Mandonguilles de bacallà Postre Fruita Pa integral	14	Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40 Lletuga, tomaca, dacsca i espàrrecs Espaguetis a la bolonyesa Truita de carabasseta Postre Fruita Pa integral	15	Kcal 795 Glú 87 Lip 29 Pro 41 Pa amb oli i orenja Amanida de fesols, tomaca, carlota, escarola Arròs al forn amb cigrons Postre Fruita Pa integral	16	Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Crema de carabasseta i hortalisses Pollastre al forn amb poma torrada Postre Lacti Pa integral	17	Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Guisat mariner amb creïlles Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa integral
20	Kcal 807 Glú 81 Lip 33 Pro 41 Lletuga, tomaca, dacsca i carlota Canelons gratinats Assortiment de companatges Postre Fruita Pa integral	21	Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa integral	22	Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Sopa d'au Rellom de pollastre empanat amb maionesa Postre Lacti Pa integral	23	Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Pa a la catalana Amanida completa amb formatge Paella de verdures Postre Fruita Pa integral	24	Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lletuga, tomaca, olives i dacsca Crema de llegums i hortalisses Filet de lluç a la gallega Postre Fruita Pa integral
27	Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Lentilles amb verdures i hortalisses Abadejo a la biscaïna Postre Fruita Pa integral	28	Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja Sopa de peix Pollastre a les fines herbes amb creïlles Postre Fruita Pa integral	29	Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Torrada d'humus Amanida de pasta amb tonyina Nuggets de bròcoli al forn Postre Fruita Pa integral	30	Kcal 867 Glú 89 Lip 35 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Arròs a la cubana Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa integral	31	Kcal 761 Glú 85 Lip 25 Pro 44 Xips de creïlla Amanida completa amb fruites i llegums Hamburguesa completa Postre Gelat Pa integral

## 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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

Diabético

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				FESTIVO		Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret		Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce	
						Postre Lácteo 0% Pan integral		Postre Fruta Pan integral	
6		7		8		9		10	
Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún y verduras Merluza al horno con cebolla		Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa		Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora		Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana		Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno	
Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Lácteo 0% Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral	
13		14		15		16		17	
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Croquetas de bacalao		Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Tortilla de calabacín		Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos		Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada		Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso	
Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Lácteo 0% Pan integral		Postre Fruta Pan integral	
20		21		22		23		24	
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones de espinacas gratinados Surtido de fiambres		Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de cebolla		Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Pollo plancha con verduras		Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras		Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega	
Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Lácteo 0% Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral	
27		28		29		30		31	
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína		Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas		Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno		Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego		Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa	
Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan integral		Postre Helado Pan integral	

## 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



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024  
No berenjena

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	2	3
		FESTIVO	Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo	Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta
6 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta Pan integral	7 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan integral	8 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Lácteo Pan integral	9 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan integral	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Fruta Pan integral
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan integral	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan integral	15 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo Pan integral	17 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones gratinados Surtido de fiambres Postre Fruta Pan integral	21 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral	22 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Lácteo Pan integral	23 Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta Pan integral	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan integral	28 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta Pan integral	29 Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan integral	31 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Helado Pan integral

## 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



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024  
No cacahuete

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes																		
				1 FESTIVO		2 Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo		3 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta																		
6 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta	7 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Lácteo	9 Tosta de tomate Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Fruta	11 Pan	12 Pan	13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín Postre Fruta	15 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo	17 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso Postre Fruta	18 Pan	19 Pan	20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones de carne gratinados Surtido de fiambres Postre Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta	22 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Lácteo	23 Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta	25 Pan	26 Pan	27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta	28 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta	29 Tosta de tomate Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta	31 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Helado	32 Pan

## RECOMENDACIONES DE CENA



☎ 902 103 478 Atención al cliente

🌐 www.tamar.es



COMIDA

CENA



Lunes

Martes

# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

No carne, habas

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1 FESTIVO		2 Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo		3 Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan integral	
6 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta Pan integral	7 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas de merluza Tortilla francesa Postre Fruta Pan integral	8 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado de pescado Filete de merluza en salsa merry Postre Lácteo Pan integral	9 Tosta de tomate Ensalada valenciana completa Paella de verduras Postre Fruta Pan integral	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Hamburguesa de coliflor Postre Fruta Pan integral	11 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral	12 Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de pescado Varitas de merluza Postre Fruta Pan integral	13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan integral	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan integral	15 Pan con aceite y orégano Ensalada de quinoa, tomate, carlota, escarola Arroz al horno de verduras con garbanzos Postre Fruta Pan integral
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones gratinados con cebolla Surtido de quesos Postre Fruta Pan integral	21 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral	22 Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de verdura Croquetas de bacalao Postre Lácteo Pan integral	23 Tosta con tomate Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta Pan integral	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	25 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral	26 Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de pescado Varitas de merluza Postre Fruta Pan integral	27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan integral	28 Lechuga, tomate, zanahoria Sopa de pescado Varitas de merluza Postre Fruta Pan integral	29 Tosta de tomate Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan integral
30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Surtido de quesos Postre Fruta Pan integral	31 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa de coliflor Postre Lácteo Pan integral								

## 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



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

No carne

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo	<b>3</b> Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta
<b>6</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta	<b>7</b> Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas de merluza Tortilla francesa Postre Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Filete de merluza en salsa merry Postre Lácteo	<b>9</b> Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella de verduras Postre Fruta	<b>10</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Hamburguesa de coliflor Postre Fruta
<b>13</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Tortilla de calabacín Postre Fruta	<b>15</b> Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno de verduras con garbanzos Postre Fruta	<b>16</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Rodaja de merluza a la romana Postre Lácteo	<b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Panninis de atún Postre Fruta
<b>20</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones gratinados de espinacas Surtido de quesos Postre Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta	<b>22</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de verdura Croquetas de bacalao Postre Lácteo	<b>23</b> Tosta con tomate Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta	<b>24</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta
<b>27</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta	<b>28</b> Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Varitas de merluza Postre Fruta	<b>29</b> Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta	<b>30</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Surtido de quesos Postre Fruta	<b>31</b> Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa de coliflor Postre Helado

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

No cerdo

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo	<b>3</b> Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta
<b>6</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta	<b>7</b> Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de verduras con guisantes Tortilla francesa Postre Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Lácteo	<b>9</b> Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta	<b>10</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Bacalao al horno Postre Fruta
<b>13</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Tortilla de calabacín Postre Fruta	<b>15</b> Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno de verduras con garbanzos Postre Fruta	<b>16</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo	<b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza margarita Postre Fruta
<b>20</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones de verduras gratinados Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta	<b>22</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Lácteo	<b>23</b> Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta	<b>24</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta
<b>27</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta	<b>28</b> Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta	<b>29</b> Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta	<b>30</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta	<b>31</b> Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Helado

## 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



**CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA**  
**Mayo 2024**  
**No frutos cáscara, piel fruta, melocotón**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo	<b>3</b> Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta
<b>6</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta	<b>7</b> Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Lácteo	<b>9</b> Tosta de tomate Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta	<b>10</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Fruta
<b>13</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín Postre Fruta	<b>15</b> Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta	<b>16</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo	<b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso Postre Fruta
<b>20</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones de carne gratinados Surtido de fiambres Postre Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta	<b>22</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Lácteo	<b>23</b> Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta	<b>24</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta
<b>27</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta	<b>28</b> Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta	<b>29</b> Tosta de tomate Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta	<b>30</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta	<b>31</b> Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Lácteo

**RECOMENDACIONES DE CENA**





# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

No frutos cáscara

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	2	3
		FESTIVO	Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo	Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta
6 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta	7 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta	8 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Lácteo	9 Tosta de tomate Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Fruta
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín Postre Fruta	15 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo	17 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso Postre Fruta
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones de carne gratinados Surtido de fiambres Postre Fruta	21 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta	22 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Lácteo	23 Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta	28 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta	29 Tosta de tomate Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta	31 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Lácteo

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024  
No kiwi

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	2	3
		FESTIVO		Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret <b>Postre</b> Lácteo <b>Pan integral</b>
<b>6</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>7</b> Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora <b>Postre</b> Lácteo <b>Pan integral</b>	<b>9</b> Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>10</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>
<b>13</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Croquetas de bacalao <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>14</b> Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Tortilla de calabacín <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>15</b> Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>16</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada <b>Postre</b> Lácteo <b>Pan integral</b>	<b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>
<b>20</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones gratinados Surtido de fiambres <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>22</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa <b>Postre</b> Lácteo <b>Pan integral</b>	<b>23</b> Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>24</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>
<b>27</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>28</b> Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>29</b> Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>30</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>31</b> Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa <b>Postre</b> Helado <b>Pan integral</b>

## 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



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

No pescado, brócoli

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				FESTIVO		Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret de verduras Postre Lácteo		Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de pechuga con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan integral	
6 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con cebolla y tomate Solomillo de pollo empanado Postre Fruta Pan integral		7 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan integral		8 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Lácteo Pan integral		9 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan integral		10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Fruta Pan integral	
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Pollo plancha Postre Fruta Pan integral		14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan integral		15 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan integral		16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo Pan integral		17 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado de verduras con patatas Panini con tomate y queso Postre Fruta Pan integral	
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones gratinados Surtido de fiambres Postre Fruta Pan integral		21 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral		22 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Lácteo Pan integral		23 Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta Pan integral		24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de pollo plancha Postre Fruta Pan integral	
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan integral		28 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de verduras Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta Pan integral		29 Tosta de humus Ensalada de pasta con huevo Longanizas al horno con patatas Postre Fruta Pan integral		30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan integral		31 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Helado Pan integral	

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Lunes

Martes

# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024  
No salmón

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1 FESTIVO		2 Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret Postre Lácteo		3 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan integral	
6 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta Pan integral		7 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan integral		8 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Lácteo Pan integral		9 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan integral		10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Fruta Pan integral	
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan integral		14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan integral		15 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan integral		16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo Pan integral		17 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral	
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones gratinados Surtido de fiambres Postre Fruta Pan integral		21 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral		22 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Lácteo Pan integral		23 Pan a la catalana Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta Pan integral		24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan integral		28 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta Pan integral		29 Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan integral		30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan integral		31 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Helado Pan integral	

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

Vegano, no lactosa

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				FESTIVO		Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde Arroz del señoret de verduras Postre Yogur vegetal Pan integral		Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Quinoa con verduras Postre Fruta Pan integral	
6 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con cebolla Legumbres salteadas con verduras Postre Fruta Pan integral		7 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de verduras Garbanzos con ajitos y cebolla Postre Fruta Pan integral		8 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Guisantes con tomate Postre Yogur vegetal Pan integral		9 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella de verduras Postre Fruta Pan integral		10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Cuscús con lentejas y cebolla Postre Fruta Pan integral	
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Judías verdes con tomate Postre Fruta Pan integral		14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Guisantes con ajitos y cebolla Postre Fruta Pan integral		15 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno de verduras con garbanzos Postre Fruta Pan integral		16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Cuscús con lentejas y verduras Postre Yogur vegetal Pan integral		17 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado de verduras con patatas Pannini de tomate y orégano Postre Fruta Pan integral	
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones napolitana Cuscús con legumbre y verduras Postre Fruta Pan integral		21 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Judías verdes con tomate Postre Fruta Pan integral		22 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de verdura Alubias salteadas con ajitos y cebolla Postre Yogur vegetal Pan integral		23 Tosta con tomate Ensalada completa Paella de verduras Postre Fruta Pan integral		24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Quinoa con lentejas y verduras Postre Fruta Pan integral	
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Guisantes con tomate Postre Fruta Pan integral		28 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de verduras Cuscús con garbanzos salteados y cebolla Postre Fruta Pan integral		29 Tosta de humus Ensalada de pasta Quinoa con lentejas y verduras Postre Fruta Pan integral		30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz blanco con tomate Guisantes con ajitos y cebolla Postre Fruta Pan integral		31 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Alubias salteadas con ajitos y cebolla Postre Yogur vegetal Pan integral	

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



# CEIP JOAN XXIII DE CATARROJA

Mayo 2024

Vegano

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz del señoret de verduras Postre Lácteo	<b>3</b> Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras Quinoa con verduras Postre Fruta
<b>6</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con queso Legumbres salteadas con verduras Postre Fruta	<b>7</b> Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de verduras Garbanzos con ajitos y cebolla Postre Fruta	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Surtido de quesos Postre Lácteo	<b>9</b> Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella de verduras Postre Fruta	<b>10</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Hamburguesa de coliflor Postre Fruta
<b>13</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria Surtido de quesos Postre Fruta	<b>14</b> Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa vegetal Guisantes con ajitos y cebolla Postre Fruta	<b>15</b> Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno de verduras con garbanzos Postre Fruta	<b>16</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas Cuscús con lentejas y verduras Postre Lácteo	<b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado de verduras con patatas Pannini de tomate y queso Postre Fruta
<b>20</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones gratinados Surtido de quesos Postre Fruta	<b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Judías verdes con tomate Postre Fruta	<b>22</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de verdura Alubias salteadas con ajitos y cebolla Postre Lácteo	<b>23</b> Tosta con tomate Ensalada completa con queso Paella de verduras Postre Fruta	<b>24</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas Quinoa con lentejas y verduras Postre Fruta
<b>27</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Guisantes con tomate Postre Fruta	<b>28</b> Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de verduras Cuscús con garbanzos salteados y cebolla Postre Fruta	<b>29</b> Tosta de humus Ensalada de pasta Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta	<b>30</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz blanco con tomate Surtido de quesos Postre Fruta	<b>31</b> Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa de coliflor Postre Helado

## 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