



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

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

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce
Postre Fruta Pan integral

2 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Lomo cinta con champiñones
Postre Fruta Pan integral

3 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla
Postre Fruta Pan integral

4 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21
Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada
Postre Fruta Pan integral

5 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún
Postre Fruta Pan integral

8
FESTIVO

9 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Boquerones en tempura con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

10 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de cocido
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25
Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno
Postre Lácteo Pan integral

12 Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de espinacas
Postre Fruta Pan integral

15 Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lencejasa
Varitas de salmón al horno
Postre Fruta Pan integral

16 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25
Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con fesols, naps i boniato rojo
Postre Fruta Pan integral

17 Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados
Fiambre de pavo y queso
Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20
Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con aros de cebolla
Postre Fruta Pan integral

19 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta Pan integral

22 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21
MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips
Postre Lácteo especial Pan integral

23

24

25

26

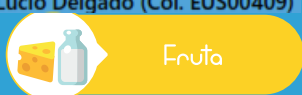
29

30

31

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Desembre 2025

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

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

1 Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Enciam, tomata, dacs i espàrrecs
Colzets amb tomata, ceba i bacon

Ventresca de lluç a la gallega amb allels i
pimentó dolç

Postre Fruita Pa integral

8

FESTIU

15 Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29

Enciam, tomata, cogombre y olives
Espaguetis a la lenceja

Varetes de salmó al forn

Postre Fruita Pa integral

22 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21

MENU ESPECIAL NADAL
Sopa de Nadal

Xulla de titot allada amb chips

Postre Lacti especial Pa integral

29

Dimarts

2 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa de peix amb estreles

Llom cinta amb xampinyons

Postre Fruita Pa integral

9

Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26

Enciam, tomata, cogombre y olives
Macarrons integrals amb tomata i tonyina

Aladroc en tempura amb maionesa

Postre Fruita Pa integral

16 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Torrada d' humus al pimentó
Amanida valenciana completa

Arròs amb fesols, naps i moniato roig

Postre Fruita Pa integral

23

30

Dimecres

3 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacs
Olleta de fesols pintes amb hortalisses

Truita francesa de ceba

Postre Fruita Pa integral

10 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Mesclum de fulla verda, dacs i carlota
Potatge de cigrons

Croquetes de putxero

Postre Fruita Pa integral

17 Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Canelons gratinats

Companatge de titot i formatge

Postre Fruita Pa integral

24

31

Dijous

4 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21

Torrada amb formatge
Amanida completa valenciana

Arròs mariner amb verdures de temporada

Postre Fruita Pa integral

11 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Torrada de tomata
Amanida completa amb taronja i olives

Arròs al forn

Postre Lacti Pa integral

18 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20

Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa castellana amb ou

Hamburguesa mixta amb arets de ceba

Postre Fruita Pa integral

25

Divendres

5 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Enciam, tomata, dacs i carlota
Crema de llentilles i carlota

Pizza de tonyina

Postre Fruita Pa integral

12 Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Llentilles de la iaia

Truita d'espinacs

Postre Fruita Pa integral

19 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema de carabassa i poma

Rellom de pollastre empanat

Postre Fruita Pa integral

26

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno de verduras

Postre Lácteo Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas juliana
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lantejesa
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz seco con verduras

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados de espinacas
Surtido de quesos

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana de verduras con huevo
Hamburguesa de coliflor con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Merluza a la romana

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad
Bacalao a la gallega con chips

Postre Lácteo especial Pan integral

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno de verduras

Postre Lácteo Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas juliana
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lentejasa
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz seco de verduras

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados de espinacas
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa de coliflor con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de Navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan integral

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

Vegano

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla

Lentejas salteadas con quinoa y ajitos

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de verduras con estremitas

Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas

Menestra de verduras

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana

Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria

Pizza margarita

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y queso

Guisantes con cebolla y zanahoria

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos

Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas

Arroz al horno de verduras

Postre Lácteo Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas juliana

Berenjena, tomates y cebolla asados

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lencejasa

Garbanzos con cuscús y verduras

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa

Arroz seco con verduras

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados de espinacas

Surtido de quesos

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana de verduras

Hamburguesa de coliflor con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana

Alubias salteadas con tomate y cebolla

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad de verduras

Legumbres salteadas con quinoa, zanahoria y champiñones

Postre Lácteo especial Pan integral

23

23

24

24

25

25

26

26

29

29

30

30

31

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

Diabético

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Zanahoria 50g y atún
Coditos con tomate y bacon 200g
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Gelatina 0%

2

Pepino 100g
Sopa de pescado con estrellitas 200g
Lomo cinta con champiñones

Postre Fruta

3

Pepino 100g
sopa de fideos con el caldo de las alubias 200g
Tortilla francesa

Postre yogun 0%

4

Tosta con queso 20g
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada 180g

Postre gelatina 0%

5

Pepino y zanahoria 50g
Crema de lentejas y zanahoria 100g
nuggets brocoli 6 unid.

Postre Fruta

8

FESTIVO

9

Pepino 50g y huevo
Macarrones integrales con tomate y atún 200g
Boquerones en tempura con ketchup

Postre Fruta

10

Zanahoria 50g y atún
sopa maravilla/fideos 200g
Croquetas de cocido 2uds

Postre yogur 0%

11

pepino 50 gr y aceitunas
Arroz al horno 200g

Postre Lácteo 0%

12

Pepino 100g
Lentejas de la abuela 200g
Tortilla de espinacas

Postre Fruta

15

Pepino 50g y huevo
Espaguetis a la lentesa 200g
Varitas de salmón al horno 2uds

Postre Fruta

16

Tosta de humus al pimentón 20g
Ensalada zanahoria y atun
Arroz con fesols, naps i boniato rojo 180g

Postre yogur 0%

17

zanahoria 50g
Canelones gratinados 3uds
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta

18

Pepino y olivas
Sopa castellana con huevo 200g
Hamburguesa mixta

Postre Fruta

19

Pepino 50g y atún
Crema de calabaza y manzana 200g
Solomillo de pollo empanado 30g

Postre Fruta

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad 200g
Chuleta de pavo al ajillo con chips (30gr)

Postre Lácteo 0%

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA
Diciembre 2025
No frutos cáscara, piel fruta, melocotón

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta **Pan**

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Lomo cinta con champiñones

Postre Fruta **Pan**

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta **Pan**

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta **Pan**

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún

Postre Fruta **Pan**

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones con tomate y atún
Bacalao al horno con mahonesa

Postre Fruta **Pan**

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta **Pan**

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno

Postre Lácteo **Pan**

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de espinacas

Postre Fruta **Pan**

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lentejasa
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta **Pan**

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta **Pan**

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta **Pan**

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta **Pan**

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta **Pan**

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de Navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial **Pan**

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No frutos cáscara

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estremitas
Lomo cinto con champiñones

Postre Fruta Pan

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún

Postre Fruta Pan

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones con tomate y atún
Bacalao al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno

Postre Lácteo Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lenceja
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta Pan

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de Navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No kiwi

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Lomo cinta con champiñones

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de cocido

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno

Postre Lácteo Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lentejasa
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de Navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan integral

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No lactosa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Lomo cinta con champiñones

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con tomate
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Panini con tomate y orégano

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Bacalao al horno con patatas

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno

Postre Lácteo sin lactosa Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lentejasa
Merluza al horno

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de magritos
Fiambre de pavo y york

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Pollo plancha con cebolla

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo sin lactosa Pan integral

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No legumbres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Arroz con tomate, cebolla y bacon
Merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con sémola de arroz
Lomo cinta con champiñones

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Guisado de pavo
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de patata y zanahoria
Panini con tomate y orégano

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz con tomate y atún
Bacalao al horno con patatas

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Guisado de magritos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno (arroz y magritos)

Postre Lácteo Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Guisado de pavo
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz con tomate
Merluza al horno

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de tomate
Ensalada valenciana completa
Arroz seco de verduras

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de magritos
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo y sémola de arroz
Hamburguesa mixta con cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Pollo plancha con cebolla

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad con sémola de arroz
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan integral

23

30

24

31

25

26



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No marisco

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon

Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de verduras con estremitas

Lomo cinto con champiñones

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas

Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana

Arroz de verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria

Panini con tomate y orégano

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y queso

Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos

Nuggets de pollo

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas

Arroz al horno

Postre Lácteo Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela

Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lantejosa

Pollo plancha con cebolla

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa

Arroz con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de magritos

Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo

Hamburguesa mixta con cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana

Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de Navidad

Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan integral

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No piña

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Lomo cinta con champiñones

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de cocido

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno

Postre Lácteo Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lentejasa
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de Navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan integral

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No berenjena

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan integral

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Lomo cinta con champiñones

Postre Fruta Pan integral

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan integral

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales con tomate y atún
Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de cocido

Postre Fruta Pan integral

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno

Postre Lácteo Pan integral

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lentejasa
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan integral

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan integral

23

24

25

26

29

30

31



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Diciembre 2025

No cacahuete

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

2

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa de pescado con estrellitas
Lomo cinta con champiñones

Postre Fruta Pan

3

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Olletas de alubias pintas con hortalizas
Tortilla francesa de cebolla

Postre Fruta Pan

4

Tosta con queso
Ensalada completa valenciana
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de lentejas y zanahoria
Pizza de atún

Postre Fruta Pan

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones con tomate y atún
Bacalao al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan

11

Tosta de tomate
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Arroz al horno

Postre Lácteo Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis a la lentejasa
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

16

Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan

17

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Canelones gratinados
Fiambre de pavo y queso

Postre Fruta Pan

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria
Sopa castellana con huevo
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza y manzana
Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de Navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan

23

24

25

26

29

30

31