



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

LAS FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS PROVIENEN DE L'ECOTIKA DE MERCALVALENCIA

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7 Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan integral

1

NO LECTIVO

8 Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29
Tosta de aceite con orégano
Ensalada completa
Arroz a la cubana
Postre Fruta Pan integral

2

NO LECTIVO

9 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan integral

12 Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla de atún
Postre Fruta Pan integral

13 Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan integral

14 Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Croquetas de cocido
Postre Fruta ECO Pan integral

15 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Fruta Pan integral

16 Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Guisado de albóndigas con zanahoria
Nuggets de brócoli
Postre Lacteo Pan integral

19 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

20 Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21 Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan integral

22 Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23 Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Doré de merluza
Postre Fruta Pan integral

26 Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales integrales con bacon y tomate
Varitas de salmón al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan integral

27 Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Lácteo Pan integral

28 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

29 Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Fruta Pan integral

30 Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA

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



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta

902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA

CENA



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Gener 2026

LES FRUITES, VERDURES I HORTALISSES PROVENEN DE L'ECOTIURA DE MERCALAVÈNCIA

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5
NO LECTIU

6
FESTIU

7 Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22
Carlota, dacsa, olives i brots de soia
Macarrons amb tomata, ceba i tonyina
Burguer de coliflor i sèsam

1

FESTIU

8 Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29
Torrada d'oli amb orenga
Amanida completa
Arròs a la cubana

2

NO LECTIU

9 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Mesclum d'enciam, tomata i dacsa
Crema de fesols pintes, ceba i carlotes
Pollastre al forn amb pinya i ceba

12 Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22
Iceberg, tomata, carlota i olives
Llentilles juliana
Truita de tonyina

13 Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29
Mesclum d'enciam, tomata i taronja
Espaguetis integrals amb tomata i alfàbrega
Ventresca de lluç a la gallega

14 Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16
Enciam, tomata, carlota i olives
Sopa de putxero
Croquetes de Putxero

15 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22
Torrada d'hummus de garbanzo y aceitunas
Amanida completa valenciana
Arròs al forn

16 Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29
Enciam, tomata, dacsa i olives
Guisat de mandonguilles amb carlota
Nuggets de brocoli

19 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Macarrons integrals a la napolitana
Croquetes de bacallà

20 Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21
Escarola, tomata, taronja i poma
Potatge de cigrons
Truita de creïlla i ceba

21 Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de carabassa i carlota ECO
Hamburguesa mixta amb creïlles fregides

22 Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38
JORNADA EGÍPCIA
Mujaddara, arròs amb llentilles, ceba i comí
Shish Taouk, broqueta de pollastre amb tomàquets cherry i ceba rostits amb allets i

23 Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17
Iceberg, tomata i carlota
Sopa de verdures d'hivern ECO amb plutja
Doré de lluç

26 Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29
Enciam, tomata, dacsa i poma
Espirals integrals amb bacon i tomata
Varetes de salmó al forn amb maionesa

27 Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25
Escarola, tomata, olives i carlota
Favada asturiana amb xoriço
Pizza de pernil dolç i formatge

28 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Enciam, tomata, carlota i cogombre
Sopa d'au i xirivia amb fideus
Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons

29 Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20
Torrada de tomata
Amanida completa amb ou dur
Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó

30 Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de llentilles, poma i carlota ECO
Llonganisses de magre al forn amb chips

RECOMANACIONS DE SOPAR

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



Pasta / Arròs o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carr / Ou



Carr / Peix



Lacti



Fruita

902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR

SOPAR



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5	6	7	1	2
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de atún Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de verduras Varitas de salmón Postre Fruta ECO Pan integral	Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan integral
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa de coliflor con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de verduras con hortalizas Nuggets de brócoli Postre Lacteo Pan integral
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan integral	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada vegetal Pizza de atún Postre Lácteo Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de verduras y chirivía con fideos Merluza al horno con champiñones Postre Fruta Pan integral	JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, bacalao con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella de verduras con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan integral	Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Doré de merluza Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5	6	7	1	2
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	NO LECTIVO	NO LECTIVO
12 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de atún Postre Fruta Pan integral	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	14 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Varitas de salmón Postre Fruta ECO Pan integral	8 Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan integral	9 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla Postre Fruta Pan integral
19 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	20 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa de coliflor con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras Postre Fruta Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de verduras con hortalizas Nuggets de brócoli Postre Lacteo Pan integral
26 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan integral	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada vegetal Pizza de atún Postre Lácteo Pan integral	28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	22 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego	23 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Doré de merluza Postre Fruta Pan integral
			29 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Tortilla de patatas Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

Vegano

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5 NO LECTIVO	6 FESTIVO	7 Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
12 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Menestra de verduras Postre Fruta Pan integral	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Hamburguesa de coliflor Postre Fruta Pan integral	14 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de verduras Garbanzos salteados con tomate, cebolla y cuscús Postre Fruta ECO Pan integral	8 Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz con tomate Postre Fruta Pan integral	9 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan integral
19 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Alubias con zanahoria y verduras Postre Fruta Pan	20 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Verduras al horno Postre Fruta ECO Pan	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa de coliflor con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras Postre Fruta Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de verduras con hortalizas Nuggets de brócoli Postre Lacteo Pan integral
26 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con tomate Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan integral	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada vegetal Pizza margarita Postre Lácteo Pan integral	28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de verduras y chirivía con fideos Cuscús con champiñones, garbanzos y tomate Postre Fruta Pan integral	22 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, Garbanzos con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego	23 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Lentejas con quinoa, zanahoria y verduras Postre Fruta Pan integral
				29 Tosta de tomate Ensalada completa Paella de verduras con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan integral
				30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Alubias con quinoa, zanahoria y tomate Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

Diabético

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria 50g y atún
Macarrones con tomate y atún 200g
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta 100g

1

NO LECTIVO

8
Tosta de aceite con orégano 20g
Pepino 50g y huevo
Arroz a la cubana 180g
Postre Gelatina 0%

15

Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas 20g
Pepino 50g y aceitunas
Arroz al horno 180g
Postre Gelatina 0%

22

JORNADA EGIPCIA
Lentejas 200g
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Fruta 100g

29

Tosta de tomate 20g
Ensalada de pepino 50g con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón 180g
Postre Gelatina 0%

12
Pepino 100g
Lentejas juliana 200g
Tortilla de atún
Postre Fruta 100g

13
Pepino 50g y huevo
Espaguetis integr c tomate y albahaca 200g
Ventresca de merluza a la gallega
Postre Fruta 100g

14
Zanahoria 50g y atún
Sopa de cocido 200g
Croquetas de cocido 2uds
Postre Lacteo 0%

16

Pepino y zanahoria 50g
Guisado de albóndigas con zanahoria 150g
Nuggets de brócoli 4uds
Postre Fruta 100g

23

Zanahoria 50g
Sopa d verduras d invierno c lluvia 200g
Doré de merluza
Postre Fruta 100g

30

Pepino 50g y atún
Crema d lentejas, manzana y zanahoria 100g
Longanizas de magro al horno con chips (30g)
Postre Fruta 100g

19
Zanahoria 50g y atún
Macarrones integrales a la napolitana 200g
Croquetas de bacalao 2uds
Postre Fruta 100g

20
Pepino 100g
Sopa fideos 200g
Tortilla de patata (30g de patata)
Postre Gelatina 0%

21
Pepino 50g y huevo
Crema de calabaza y zanahoria ECO 200g
Hamburguesa mixta con patatas fritas 60g
Postre Lacteo 0%

26
Pepino 50g y huevo
Espirales integr c bacon y tomate 200g
Varitas de salmón al horno 2uds
Postre Lacteo 0%

27
Zanahoria 50g
Sopa fideos 200g
Pizza de york y queso 40g
Postre Lácteo 0%

28
Pepino 100g
Sopa de ave y chirivía con fideos 200g
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta 100g



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No berenjena

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5	6	7	1	2
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de atún Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Croquetas de cocido Postre Fruta ECO Pan integral	Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla Postre Fruta Pan integral
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego	Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Doré de merluza Postre Fruta Pan integral
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan integral	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso Postre Lácteo Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No cacahuete

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

1

NO LECTIVO

8
Tosta de aceite con orégano
Ensalada completa
Arroz a la cubana
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla de atún
Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis con tomate y albahaca
Merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Varitas de salmón
Postre Fruta ECO Pan

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Guisado de albóndigas con zanahoria
Nuggets de brócoli
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales con bacon y tomate
Varitas de salmón al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Lácteo Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan

29
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan



Lunes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No frutos cáscara, piel fruta, melocotón

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

1

NO LECTIVO

8
Tosta de aceite con orégano
Ensalada completa
Arroz a la cubana
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla de atún
Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis con tomate y albahaca
Merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Varitas de salmón
Postre Fruta ECO Pan

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Guisado de albóndigas con zanahoria
Nuggets de brócoli
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales con bacon y tomate
Varitas de salmón al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Lácteo Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan

29
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan



Lunes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No frutos cáscara

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7
Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

1

NO LECTIVO

8
Tosta de aceite con orégano
Ensalada completa
Arroz a la cubana
Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla de atún
Postre Fruta Pan

13
Mezclum de lechuga, tomate y naranja
Espaguetis con tomate y albahaca
Merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido
Varitas de salmón
Postre Fruta ECO Pan

15
Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Guisado de albóndigas con zanahoria
Nuggets de brócoli
Postre Lacteo Pan

19
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones a la napolitana
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta ECO Pan

21
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con patatas fritas
Postre Fruta Pan

22
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas
Postre Labneh, yogur griego

23
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Doré de merluza
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Espirales con bacon y tomate
Varitas de salmón al horno con mahonesa
Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
Fabada asturiana con chorizo
Pizza de york y queso
Postre Lácteo Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con fideos
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan

29
Tosta de tomate
Ensalada completa con huevo duro
Paella valenciana con bichoqueta y garrofón
Postre Fruta Pan

30
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No kiwi

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5	6	7	1	2
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de atún Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Croquetas de cocido Postre Fruta ECO Pan integral	Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla Postre Fruta Pan integral
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	JORNADA EGIPCIA Mujaddara,arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego	Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Doré de merluza Postre Fruta Pan integral
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan integral	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso Postre Lácteo Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No lactosa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5	6	7	1	2
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Lomo cinta plancha con cebolla Postre Fruta Pan integral	NO LECTIVO	NO LECTIVO
12 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de atún Postre Fruta Pan integral	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	14 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Croquetas de bacalao Postre Fruta ECO Pan integral	8 Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan integral	9 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla Postre Fruta Pan integral
19 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	20 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas con zanahoria Tortilla de calabacín Postre Lacteo sin lactosa Pan integral
26 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Bacalao al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Panini con tomate y orégano Postre Lácteo sin lactosa Pan integral	28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	22 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Lacteo sin lactosa	23 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Merluza al horno Postre Fruta Pan integral
			29 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No legumbres

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
NO LECTIVO

6
FESTIVO

7 Zanahoria, maíz, aceitunas
Arroz con tomate, cebolla y atún
Burguer de coliflor y sésamo

NO LECTIVO

NO LECTIVO

12
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Guisado de magritos
Tortilla de atún

13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja
arroz con tomate y albahaca
Merluza a la gallega

14
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de cocido con sémola de arroz
Croquetas de bacalao

Tosta de tomate con aceitunas
lada completa valenciana
z al horno

Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
ado de pavo con zanahoria
gets de brócoli

19 Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Arroz con tomate
Croquetas de bacalao

20
Escarola, tomate, naranja y manzana
uisado de pavo
ortilla de patata y cebolla

21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria ECO

Hamburguesa mixta con patatas fritas

JORNADA EGIPCIA

addara, arroz con cebolla y comino
n Taouk, brocheta de pollo con tomates
ry cebolla asadas con ajo y hierbas

Iceberg, tomate y zanahoria
a d verduras d invierno ECO c sémola de arr
luza al horno

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Arroz con bacon y tomate
Bacalao al horno con patatas

27
Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria
uisado de pavo
anini con tomate y orégano

28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de ave y chirivía con sémola de arroz
Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Tosta de tomate
lada completa con huevo duro
a valenciana

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
ma de patata, manzana y zanahoria ECO
illa de patata





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No marisco

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5	6	7	1	2
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla Burguer de coliflor y sésamo	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla francesa	Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Solomillo de pollo empanado	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta ECO Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral
12 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Nuggets de pollo	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Solomillo de pollo empanado	14 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Nuggets de pollo	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno	16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas con zanahoria Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan	Postre Fruta ECO Pan	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Lacteo Pan integral
19 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Nuggets de pollo	20 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas	22 JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego	23 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Lomo cinta plancha
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta ECO Pan	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral
26 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Solomillo de pollo empanado con mahonesa	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Panini con tomate y orégano	28 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones	29 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta Pan integral	Postre Lácteo Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No piña

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5	6	7	1	2
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de atún Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Croquetas de cocido Postre Fruta ECO Pan integral	Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan integral	Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con cebolla Postre Fruta Pan integral
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre Fruta Pan integral	JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz con lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con tomates cherry y cebolla asados con ajo y hierbas Postre Labneh, yogur griego	Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Doré de merluza Postre Fruta Pan integral
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan integral	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso Postre Lácteo Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral