



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

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

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1		2
				NO LECTIVO	NO LECTIVO
5	6	7	8	9	
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	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	
12	13	14	15	16	
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	Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas con zanahoria Nuggets de brócoli Postre Lacteo Pan integral	
19	20	21	22	23	
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	
26	27	28	29	30	
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 bachoqueta 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	

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

Gener 2026

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

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

NO LECTIU

6

FESTIU

1

FESTIU

2

NO LECTIU

12

Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22
Iceberg, tomata, carlota i olives
Llenties juliana
Trita de tonyina

Postre Fruita Pa integral

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

Postre Fruita Pa integral

14

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

Postre Fruita ECO Pa integral

8

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

Postre Fruita Pa integral

9

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

Postre Fruita Pa integral

19

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

Postre Fruita Pa integral

20

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

Postre Fruita ECO Pa integral

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

Postre Fruita Pa integral

22

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

Postre Labneh, iogur grec Pa integral

23

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

Postre Fruita Pa integral

26

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

Postre Fruita Pa integral

27

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

Postre Lacti Pa integral

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

Postre Fruita Pa integral

29

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

Postre Fruita Pa integral

30

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

Postre Fruita Pa integral

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



Miércoles

Viernes

No carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

1		2	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
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 integral	8 Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan integral
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 verduras Varitas de salmón Postre Fruta ECO Pan integral	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras 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	22 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
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 verduras y chirivía con fideos Merluza al horno con champiñones Postre Fruta Pan integral	29 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella de verduras con bachoqueta y garrofón 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
			16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de verduras con hortalizas Nuggets de brócoli Postre Lácteo Pan integral
			23 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Doré de merluza Postre Fruta Pan integral
			30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Tortills de patatas Postre Fruta Pan integral



Miércoles

Viernes

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

The infographic displays 30 recipes arranged in a grid, categorized by meal type (Postre, Fruta, Pan integral) and dietary restrictions (NO LECTIVO, FESTIVO, JORNADA EGIPCIA). The recipes are numbered 1 through 30.

Recipe Number	Ingredients	Meal Type	Dietary Restriction
1	NO LECTIVO		
2	NO LECTIVO		
3	NO LECTIVO		
4	NO LECTIVO		
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 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	
10	NO LECTIVO		
11	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	
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	
17	NO LECTIVO		
18	NO LECTIVO		
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	
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	
24	NO LECTIVO		
25	NO LECTIVO		
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	
29	Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta 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

1		2	
NO LECTIVO		NO LECTIVO	
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	8 Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz con tomate Postre Fruta Pan integral
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	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras 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	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
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	29 Tosta de tomate Ensalada completa Paella de verduras con bachoqueta y garrofón 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
			16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de verduras con hortalizas Nuggets de brócoli Postre Lácteo Pan integral
			23 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Lentejas con quinoa, zanahoria y verduras 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



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

Diabético

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

2

NO LECTIVO

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%

8

Tosta de aceite con orégano 20g
Pepino 50g y huevo

Arroz a la cubana 180g

Postre Gelatina 0%

9

Pepino 50g y atún
Crema d alubia pinta, cebolla y zanahorias 200g

Pollo al horno con piña y cebolla

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%

22

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

Postre Fruta 100g

23

Zanahoria 50g
Sopa d verduras d invierno c lluvia 200g

Doré de merluza

Postre Fruta 100g

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 chirivia con fideos 200g

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta 100g

29

Tosta de tomate 20g
Ensalada de pepino 50g con huevo duro
Paella valenciana con bachoqueta y garrofón
180g

Postre Gelatina 0%

30

Pepino 50g y atún
Crema d lentejas, manzana y zanahoria 100g

Longanizas de magro al horno con chips (30g)

Postre Fruta 100g



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1		2	
5	6	7	8
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo	Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana
		Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral
12	13	14	15
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de atún	Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Croquetas de cocido	Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno
Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta ECO Pan integral	Postre Fruta Pan integral
19	20	21	22
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao	Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas	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 Fruta Pan	Postre Fruta ECO Pan	Postre Fruta Pan integral	Postre Labneh, yogur griego
26	27	28	29
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones	Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón
Postre Fruta Pan integral	Postre Lácteo Pan integral	Postre Fruta Pan integral	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 frutos cáscara, piel fruta, melocotón

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1		2	
NO LECTIVO		NO LECTIVO	
5	6	7	8
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan
12	13	14	15
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de atún Postre Fruta Pan	Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis con tomate y albahaca Merluza a la gallega Postre Fruta Pan	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Varitas de salmón Postre Fruta ECO Pan	Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan
19	20	21	22
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones 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	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
26	27	28	29
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso Postre Lácteo Pan	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan	Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta 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	

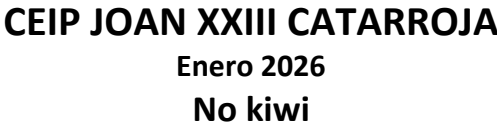


Miércoles

No frutos cáscara

Viernes

1		2	
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
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	8 Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana 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
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
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 bachoqueta y garrofón Postre Fruta Pan
			9 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno con piña y cebolla Postre Fruta Pan
			16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas con zanahoria Nuggets de brócoli Postre Lácteo Pan
			23 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Doré de merluza 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



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1		2	
NO LECTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO	
5	NO LECTIVO	7	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burger de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	8	Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan integral
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	15	Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno 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	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
26	Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan integral	27	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso Postre Lácteo Pan integral	29	Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Fruta 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	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 lactosa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1		2	
NO LECTIVO		NO LECTIVO	
5	6	7	8
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	Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan integral
12	13	14	15
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 Merluza a la gallega Postre Fruta Pan integral	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Croquetas de bacalao Postre Fruta ECO Pan integral	Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan integral
19	20	21	22
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 Lácteo sin lactosa
26	27	28	29
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Bacalao al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Panini con tomate y orégano Postre Lácteo sin lactosa 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 bachoqueta 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	



Enero 2026
No marisco

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP JOAN XXIII CATARROJA

Enero 2026

No marisco

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

1		2	
NO LECTIVO		NO LECTIVO	
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	8 Tosta de aceite con orégano Ensalada completa Arroz a la cubana Postre Fruta Pan integral
12 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla francesa Postre Fruta Pan integral	13 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Solomillo de pollo empanado Postre Fruta Pan integral	14 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Nuggets de pollo Postre Fruta ECO Pan integral	15 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan integral
19 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Nuggets de pollo 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	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
26 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Fruta Pan integral	27 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Panini con tomate y orégano 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	29 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón 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
			16 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas con zanahoria Nuggets de brócoli Postre Lácteo Pan integral
			23 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Lomo cinta plancha 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

