



Lunes

Martes

CEIP LA PAU

Enero 2026
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Arroz con tomate Doré de merluza Postre Fruta Pan integral		Lechuga, escarola, tomate y manzana Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan		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 francesa con atún Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Croquetas de cocido Postre Fruta Pan		Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta ECO Pan integral		Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Albóndigas a la jardinera con patatas Postre Fruta 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 Filete de abadejo a la gallega con ajitos, pimentón dulce y patatas panaderas 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		Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Lácteo Pan		Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Fruta Pan integral		Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivia con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	

RECOMENDACIONES DE CENA

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

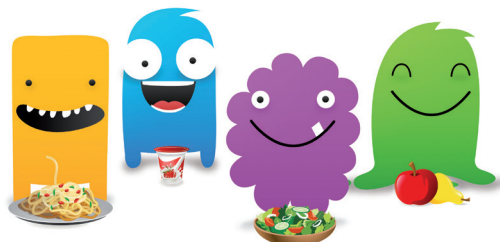


902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP LA PAU

Gener 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5

NO LECTIU

6

FESTIU

7

Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22
Carlota, dacs, olives i brots de soja
Arròs amb tomata

Doré de merluza

Postre Fruita Pa integral

1

FESTIU

2

NO LECTIU

9

Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Mesclum d'enciam, tomata i dacs
Crema de fesols pintes, ceba i carlotes

Pollastre al forn amb pinya i ceba

Postre Fruita Pa integral

12

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

Truita francesa amb tonyina

Postre Fruita Pa

13

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

Croquetes de putxero

Postre Fruita Pa

14

Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22
Torrada d'humus de garbanzo y aceitunas
Amanida completa valenciana

Arròs al forn

Postre Fruita ECO Pa integral

8

Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29
Enciam, escarola, tomata i poma
Macarrons amb tomata, ceba i tonyina

Burguer de coliflor i sèsam

Postre Fruita Pa

16

Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29
Enciam, tomata, dacs i olives
Crema de porro amb crutons torrats

Mandonguilles jardineria amb creïlles

Postre Fruita Pa integral

19

Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26
Escarola, tomata, carlota i dacs
Macarrons integrals a la napolitana

Croquetes de bacallà

Postre Fruita Pa

20

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

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita ECO Pa

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 llentilles, ceba i comí
Shish Taouk, broqueta de pollastre amb
tomàquets cherry i ceba rostits amb allets i

Postre Labneh, iogur grec Pa

23

Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17
Iceberg, tomata i carlota
Sopa de verdures d'hivern ECO amb pluja
Filet de abadejo a la gallega amb allets,
pimentó dolç i creïlles forneres

Postre Fruita Pa integral

26

Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29
Enciam, tomata, dacs i poma
Espirals integrals amb bacon i tomata

Varetes de salmó al forn amb maionesa

Postre Fruita Pa

27

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

Postre Lacti Pa

28

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

29

Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25
Escarola, tomata, olives i carlota
Favada asturiana amb xoriço

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa

30

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

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