



CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Octubre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de ave con garbanzos Pollo al romero con patatas gajo Postre Fruta Pan integral	2 Kcal 865 Glú 103 Líp 32 Pro 34 Tosta de tomate Ensalada completa con atún Fideuà Postre Lácteo Pan	3 Kcal 693 Glú 98 Líp 19 Pro 29 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado d albóndigas de merluza y hortalizas Tortilla de calabacín Postre Fruta ECO Pan
6 Kcal 726 Glú 93 Líp 24 Pro 21 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras y hortalizas Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	7 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales sorrentina Cola de fogonero a la vizcaína Postre Fruta Pan	8 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 24 Tosta de aceite y sal Ensalada con fruta y tomate Arroz al horno Postre Fruta Pan integral	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Kcal 849 Glú 112 Líp 29 Pro 29 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales con tomate, cebolla y atún Ventresca de merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	14 Kcal 664 Glú 98 Líp 20 Pro 31 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa y queso manchego Postre Fruta Pan	15 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de hortalizas ECO y lentejas Hamburguesa mixta con aros de cebolla Postre Fruta Pan integral	16 Kcal 794 Glú 90 Líp 30 Pro 30 Tosta de humus Ensalada valenciana Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Lácteo Pan	17 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con estrellitas y verduras Pollo a la cazadora Postre Fruta ECO Pan
20 Kcal 736 Glú 90 Líp 19 Pro 23 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Coditos amatriciana Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan	21 Kcal 785 Glú 110 Líp 26 Pro 22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas de la abuela Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	22 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Lechuga, tomate, queso y maíz Sopa de pescado con fideos Pollo al horno con patata y cebolla ECO Postre Fruta Pan integral	23 Kcal 896 Glú 118 Líp 33 Pro 25 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz "amb fesols i naps" Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	24 Kcal 773 Glú 96 Líp 22 Pro 31 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO Lomo cinta con pisto Postre Fruta Pan
27 Kcal 669 Glú 99 Líp 19 Pro 21 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con arroz integral Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	28 Kcal 693 Glú 97 Líp 19 Pro 29 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Albóndigas a la jardinera con patatas Tortilla de atún Postre Fruta Pan	29 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 31 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de alubias, patatas y puerro Pollo al horno con moniato rojo y patata gajo Postre Fruta Pan integral	30 Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz a banda Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	31 Kcal 831 Glú 103 Líp 30 Pro 31 JORNADA HALLOWEEN Pasta de telarañas Dedos de bruja ensangrentados Postre Postre gelatinoso Pan

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 LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Octubre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Enciam, tomata, cogombre i olives Sopa d'au amb cigrons Pollastre al romer amb creïlles grills Postre Fruita Pa integral	2 Kcal 865 Glú 103 Líp 32 Pro 34 Tosta amb tomata Amanida completa amb tonyina Fideuà Postre Lacti Pa	3 Kcal 693 Glú 98 Líp 19 Pro 29 Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà Guisat d mandonguilles d lluç i hortalisses Truita de carabasseta Postre Fruita ECO Pa
6 Kcal 726 Glú 93 Líp 24 Pro 21 Enciam, tomata, cogombre i carlota Llentilles amb verdures i hortalisses Hamburguesa de coliflor i sèsam Postre Fruita Pa	7 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà Macarrons integrals sorrentina Cua de fogoner a la biscaïna Postre Fruita Pa integral	8 Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 24 Tosta d'oli i sal Amanida amb fruita i tomata Arròs al forn Postre Fruita Pa integral	9 FESTIU	10 FESTIU
13 Kcal 849 Glú 112 Líp 29 Pro 29 Enciam, tomata, olives i remolatxa Espirals amb tomata, ceba i tonyina Ventresca de lluç a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	14 Kcal 664 Glú 98 Líp 20 Pro 31 Enciam, tomata, cogombre i olives Potatge de cigrons amb hortalisses ECO Truita francesa i formatge manxec Postre Fruita Pa	15 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22 Enciam, tomata, dacsà i carlota Crema d'hortalisses ECO i llentilles Hamburguesa mixta amb arets de ceba Postre Fruita Pa integral	16 Kcal 794 Glú 90 Líp 30 Pro 30 Tosta amb humus Amanida valenciana Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó Postre Lacti Pa	17 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Sopa d'au amb estreletes i verdures Pollastre a la caçadora Postre Fruita ECO Pa
20 Kcal 736 Glú 90 Líp 19 Pro 23 Enciam, tomata, dacsà i carlota Colzets amatriciana Truita de ceba Postre Fruita Pa	21 Kcal 785 Glú 110 Líp 26 Pro 22 Enciam, tomata, olives i remolatxa Llentilles de la iaia Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	22 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 30 Enciam, tomata, formatge i dacsà Sopa de peix amb fideus Pollastre al forn amb creïlla i ceba ECO Postre Fruita Pa integral	23 Kcal 896 Glú 118 Líp 33 Pro 25 Enciam, tomata, cogombre i carlota Arròs amb fesols i naps Capritxos de calamar Postre Fruita Pa	24 Kcal 773 Glú 96 Líp 22 Pro 31 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema d'hortalisses de temporada ECO Llom cinta amb samfaina Postre Fruita Pa
27 Kcal 669 Glú 99 Líp 19 Pro 21 Enciam, tomata, cogombre i olives Llentilles amb arròs integral Abadejo a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	28 Kcal 693 Glú 97 Líp 19 Pro 29 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Mandonguilles a la jardinera amb creïlles Truita de tonyina Postre Fruita Pa	29 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 31 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de fesols blancs, creïlles i all porro Pollastre al forn amb moniato roig i creïlla grills Postre Fruita Pa integral	30 Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31 Enciam, tomata, cogombre i olives Arròs a banda Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	31 Kcal 831 Glú 103 Líp 30 Pro 31 JORNADA HALLOWEEN Pasta de teranyines Dits de bruixa ensangrentats Postre Postre gelatinos Pa

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 LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Octubre 2025

Bajo en grasa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de ave con garbanzos Pollo al romero con verduras Postre Fruta Pan integral	2 Tosta de tomate Ensalada completa con atún Fideuà Postre Lácteo 0% Pan	3 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado d albóndigas de merluza y hortalizas Tortilla de calabacín Postre Fruta ECO Pan
6 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras y hortalizas Hamburguesa de coliflor y sésamo horno Postre Fruta Pan	7 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales con verduras Cola de fogonero a la vizcaína Postre Fruta Pan	8 Tosta de aceite y sal Ensalada con fruta y tomate Arroz al horno de verduras Postre Fruta Pan integral	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales con tomate, cebolla y atún Ventresca de merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa y pechuga de pavo Postre Fruta Pan	15 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de hortalizas ECO y lentejas Hamburguesa mixta plancha con cebolla Postre Fruta Pan integral	16 Tosta de humus Ensalada valenciana Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Lácteo 0% Pan	17 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con estrellitas y verduras Pollo a la cazadora Postre Fruta ECO Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Coditos amatriciana Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas a la jardinera Panini con tomate y orégano Postre Fruta Pan	22 Lechuga, tomate y maíz Sopa de pescado con fideos Pollo al horno con patata y cebolla ECO Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz "amb fesols i naps" Caprichos de calamar al horno Postre Fruta Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO Lomo cinta con pisto Postre Fruta Pan
27 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con arroz integral Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	28 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Albóndigas a la jardinera con verduras Tortilla de atún Postre Fruta Pan	29 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de alubias, patatas y puerro Pollo al horno con moniato rojo y patata gajo Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz a banda Pechuga de pavo y york Postre Fruta Pan	31 JORNADA HALLOWEEN Pasta de telarañas Dedos de bruja ensangrentados Postre Postre gelatinoso Pan



CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Octubre 2025

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de ave con garbanzos Pollo al romero con patatas gajo Postre Fruta Pan integral	2 Tosta de tomate Ensalada completa con atún Fideuà Postre Lácteo Pan	3 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado d albóndigas de merluza y hortalizas Tortilla de calabacín Postre Fruta ECO Pan
6 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras y hortalizas Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	7 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales sorrentina Cola de fogonero a la vizcaína Postre Fruta Pan	8 Tosta de aceite y sal Ensalada con fruta y tomate Arroz al horno de verduras Postre Fruta Pan integral	9 FESTIVO	10 FESTIVO
13 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales con tomate, cebolla y atún Ventresca de merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa y queso manchego Postre Fruta Pan	15 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de hortalizas ECO y lentejas Hamburguesa de coliflor y sésamo con aros de cebolla Postre Fruta Pan integral	16 Tosta de humus Ensalada valenciana Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Lácteo Pan	17 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con estrellitas y verduras Pollo a la cazadora Postre Fruta ECO Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Coditos amatriciana Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas a la jardinera Pizza margarita Postre Fruta Pan	22 Lechuga, tomate, queso y maíz Sopa de pescado con fideos Pollo al horno con patata y cebolla ECO Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz "amb fesols i naps" de verduras Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO Pollo plancha con pisto Postre Fruta Pan
27 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con arroz integral Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	28 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Guisado de pavo con patatas Tortilla de atún Postre Fruta Pan	29 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de alubias, patatas y puerro Pollo al horno con moniato rojo y patata gajo Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz a banda Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	31 JORNADA HALLOWEEN Pasta de telarañas Croquetas de bacalao con ketchup Postre Postre gelatinoso Pan