



CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Septiembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

18

22

23

24

25

26

29

30

Kcal 852 Glú 98 Líp 31 Pro 24
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Macarrones a la napolitana con queso
Croquetas de cocido
Postre Fruta Pan

Kcal 732 Glú 99 Líp 28 Pro 25
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas con arroz integral y verduras ECO
Ventresca de merluza en salsa verde
Postre Fruta Pan

Kcal 936 Glú 93 Líp 26 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de vichyssoise
Alitas de pollo en su jugo
Postre Fruta Pan integral

Kcal 775 Glú 98 Líp 27 Pro 28
Tosta de tomate
Ensalada valenciana completa
Paella valenciana
Postre Lácteo Pan

Kcal 768 Glú 101 Líp 24 Pro 31
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Guisado d albóndigas de merluza c hortalizas ECO
Tortilla de patata
Postre Fruta ECO Pan

Kcal 849 Glú 112 Líp 29 Pro 29
Tosta de tomate y aceite
Ensalada de pasta, atún, maíz y aceitunas
Varitas de salmón al horno
Postre Fruta Pan

Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de york
Postre Fruta Pan

Kcal 705 Glú 94 Líp 23 Pro 30
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave con lluvia
Pollo al horno a la cazadora
Postre Fruta Pan integral

Kcal 775 Glú 98 Líp 27 Pro 22
Tosta de humus
Ensalada completa con frutas de temporada
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

Kcal 743 Glú 94 Líp 27 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Crema de verduras ECO
Hamburguesa mixta con chips
Postre Lácteo Pan

Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones integrales a la sorrentina
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan

Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas de la abuela con zanahoria
Tortilla francesa con queso
Postre Fruta Pan

Kcal 709 Glú 95 Líp 27 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de marisco
Lomo con pisto casero
Postre Gelatina Pan integral

Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz del senyoret
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Fruta Pan

Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Crema de legumbres y hortalizas
Solomillo de pollo empanado
Postre Lácteo Pan

Kcal 769 Glú 117 Líp 24 Pro 17
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana
Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan

Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37
Tosta de tomate y aceite
Olleta de alubias con acelgas
Pizza de york y queso
Postre Fruta 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

Setembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Kcal 852 Glú 98 Líp 31 Pro 24

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Macarrons napolitana amb formatge

Croquetes de putxero

Postre Fruita Pa

Kcal 849 Glú 112 Líp 29 Pro 29

Torrada d'oli i tomata
Amanida de pasta, tonyina, dacs i olives

Varetes de salmó al forn

Postre Fruita Pa

Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36

Enciam, tomata, remolatxa i esparrecs
Macarrons integrals sorrentina

Lluç a la gallega amb allets

Postre Fruita Pa

Kcal 769 Glú 117 Líp 24 Pro 17

Enciam, tomata, dacs i carlota
Arròs a la cubana

Nuggets de bròcoli

Postre Fruita Pa

Kcal 732 Glú 99 Líp 28 Pro 25

Enciam, tomata, cogombre i olives
Llenties amb arròs integral i verdures ECO

Ventresca de lluç amb salsa verda

Postre Fruita Pa

Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21

Enciam, tomata, cogombre i olives
Potatge de cigrons amb espinacs

Truita de pernil dolç

Postre Fruita Pa

Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Llenties de la iaia amb carlota

Truita francesa amb formatge

Postre Fruita Pa

Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37

Enciam, tomata, olives i dacs
Olleta de fesols amb bledes

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa

Kcal 936 Glú 93 Líp 26 Pro 36

Enciam, tomata, dacs i carlota
Crema vichyssoise

Ales de pollastre en el seu suc

Postre Fruita Pa integral

Kcal 705 Glú 94 Líp 23 Pro 30

Enciam, tomata, dacs i carlota
Sopa d'au amb pluja

Pollastre al forn a la caçadora

Postre Fruita Pa integral

Kcal 709 Glú 95 Líp 27 Pro 26

Enciam, tomata, carlota i dacs
Sopa de marisc

Llom amb samfaina casolana

Postre Gelatina Pa integral

Kcal 775 Glú 98 Líp 27 Pro 28

Torrada de tomata
Amanida valenciana completa

Paella valenciana

Postre Lacti Pa

Kcal 775 Glú 98 Líp 27 Pro 22

Torrada d'humus
Amanida completa amb fruites de temporada

Arròs al forn

Postre Fruita Pa

Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre i olives
Arròs del senyoret

Companatge de titot i formatge manxec

Postre Fruita Pa

Kcal 768 Glú 101 Líp 24 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Guisat d'mandonguilles d'lluç amb hortalisses ECO

Truita de creïlles

Postre Fruita Pa

Kcal 743 Glú 94 Líp 27 Pro 26

Enciam, tomata, carlota i dacs
Crema de verdures ECO

Hamburguesa mixta amb chips

Postre Lacti Pa

Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34

Enciam, tomata, esparrecs i dacs
Crema de llegums i hortalisses ECO

Rel·lom de pollastre empanat

Postre Lacti 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

Septiembre 2025

Bajo en grasa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

18

22

23

24

25

26

29

30

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Macarrones a la napolitana

Croquetas de cocido al horno

Postre Fruta **Pan**

Tosta de tomate y aceite
Ensalada de pasta, atún, maíz y aceitunas

Varitas de salmón al horno

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones integrales a la sorrentina

Merluza a la gallega con ajitos

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana

Nuggets de brócoli al horno

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas con arroz integral y verduras ECO

Filete de merluza en salsa verde

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos con espinacas

Tortilla de york

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria

Tortilla francesa

Postre Fruta **Pan**

Tosta de tomate y aceite
Olleta de alubias con acelgas

Panini con tomate y orégano

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de vichyssoise

Alitas de pollo en su jugo

Postre Fruta **Pan integral**

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave con lluvia

Pollo al horno a la cazadora

Postre Fruta **Pan integral**

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de marisco

Lomo con pisto casero

Postre Gelatina 0% **Pan integral**

Tosta de tomate
Ensalada valenciana completa

Paella valenciana

Postre Lácteo 0% **Pan**

Tosta de humus
Ensalada completa con frutas de temporada

Arroz al horno de verduras

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz del senyoret

Pechuga de pavo y queso fresco

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Guisado d albóndigas de merluza c hortalizas ECO

Tortilla de cebolla

Postre Fruta ECO **Pan**

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Crema de verduras ECO

Hamburguesa mixta plancha

Postre Lácteo 0% **Pan**

Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Crema de legumbres y hortalizas

Pollo plancha

Postre Lácteo 0% **Pan**



CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Septiembre 2025

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

18

22

23

24

25

26

29

30

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Macarrones a la napolitana con queso

Croquetas de bacalao

Postre Fruta **Pan**

Tosta de tomate y aceite
Ensalada de pasta, atún, maíz y aceitunas

Varitas de salmón al horno

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones integrales a la sorrentina

Merluza a la gallega con ajitos

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana

Nuggets de brócoli

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas con arroz integral y verduras ECO

Ventresca de merluza en salsa verde

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos con espinacas

Tortilla francesa

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria

Tortilla francesa con queso

Postre Fruta **Pan**

Tosta de tomate y aceite
Olleta de alubias con acelgas

Pizza margarita

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de vichyssoise

Alitas de pollo en su jugo

Postre Fruta **Pan integral**

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave con lluvia

Pollo al horno a la cazadora

Postre Fruta **Pan integral**

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de marisco

Pollo plancha con pisto casero

Postre Gelatina **Pan integral**

Tosta de tomate
Ensalada valenciana completa

Paella valenciana

Postre Lácteo **Pan**

Tosta de humus
Ensalada completa con frutas de temporada

Arroz al horno de verduras

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz del senyoret

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Fruta **Pan**

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Guisado d albóndigas de merluza c hortalizas ECO

Tortilla de patata

Postre Fruta ECO **Pan**

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Crema de verduras ECO

Hamburguesa de coliflor y sésamo con chips

Postre Lácteo **Pan**

Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Crema de legumbres y hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Postre Lácteo **Pan**