



# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA -REQUENA

Diciembre 2025

## Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Coditos con tomate, cebolla y bacon  
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

**2** Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO  
Tortilla francesa con pechuga de pavo

Postre Fruta Pan

**3** Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria  
Sopa de pescado con estrellitas  
Pollo al horno con romero, limón y patatas

Postre Fruta Pan integral

**4** Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21

Tosta con queso  
Ensalada completa valenciana  
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan

**5** Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de lentejas y zanahoria ECO  
Albóndigas a la jardinera con zanahoria y guisantes

Postre Fruta ECO Pan integral

**8**

FESTIVO

**9** Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Macarrones integrales con tomate y atún  
Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido con garbanzos

Postre Fruta ECO Pan integral

**11** Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Tosta de tomate  
Ensalada completa con naranja y aceitunas  
Arroz al horno

Postre Lácteo Pan

**12** Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Lentejas de la abuela  
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

**15** Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Espaguetis carbonara  
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

**16** Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22

Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO  
Tortilla de patatas y cebolla

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Tosta de humus al pimentón  
Ensalada valenciana completa  
Arroz caldoso con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

**18** Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria  
Sopa castellana con huevo  
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan

**19** Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Crema de calabaza y manzana  
Alitas de pollo a la barbacoa

Postre Fruta Pan integral

**22** Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO  
Sopa de navidad  
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan

**23**

**24**

**25**

**26**

**29**

**30**

**31**

## RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)

Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz  
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



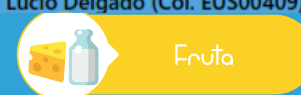
Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA -REQUENA

Desembre 2025

## Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

### Dilluns

**1** Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs  
Colzets amb tomata, ceba i bacon

Ventresca de lluç a la gallega amb alleis i  
pimentó dolç

Postre Fruita Pa

**8**

FESTIU

**15** Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29

Enciam, tomata, cogombre y olives  
Espaguetis carbonara

Varetes de salmó al forn

Postre Fruita Pa

**22** Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21

MENU ESPECIAL NADAL  
Sopa de Nadal

Xulla de titot allada amb chips

Postre Lacti especial Pa

**29**

### Dimarts

**2** Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà  
Olleta de fesols pintes amb hortalisses ECO

Truita francesa amb pit de titot

Postre Fruita Pa

**9**

Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26

Enciam, tomata, cogombre y olives  
Macarrons integrals amb tomata i tonyina

Aladroc en tempura amb maionesa

Postre Fruita Pa

**16** Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22

Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Potatge de cigrons amb carlota ECO

Truita de creïlles i ceba

Postre Fruita Pa

**23**

**30**

### Dimecres

**3** Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Iceberg, tomata, olives i carlota  
Sopa de peix amb estreles

Pollastre al forn amb romer, llimona i creïlles

Postre Fruita Pa integral

**10**

Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Mesclum de fulla verda, dacsà i carlota  
Sopa de putxero amb fideus

Putxero amb cigrons

Postre Fruita ECO Pa integral

**17** Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Torrada d' humus al pimentó  
Amanida valenciana completa

Arròs caldos amb fesols, naps i moniato roig

Postre Fruita Pa integral

**24**

**31**

### Dijous

**4** Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21

Torrada amb formatge  
Amanida completa valenciana

Arròs mariner amb verdures de temporada

Postre Fruita Pa integral

**11**

Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Torrada de tomata  
Amanida completa amb taronja i olives

Arròs al forn

Postre Lacti Pa

**18** Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20

Iceberg, tomata, olives i carlota  
Sopa castellana amb ou

Hamburguesa mixta amb arets de ceba

Postre Fruita Pa

**25**

### Divendres

**5** Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Crema de llentilles i carlota ECO

Mandonguilles jardineria amb carlota i pesòls

Postre Fruita ECO Pa integral

**12**

Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs  
Llentilles de la iaia

Truita d'espinacs

Postre Fruita Pa integral

**19** Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Enciam, tomata, cogombre i olives  
Crema de carabassa i poma

Ales de pollastre a la barbacoa

Postre Fruita Pa integral

**26**

## 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

Diciembre 2025

Bajo en grasa

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Coditos con tomate, cebolla y bacon  
Merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

2

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO  
Tortilla francesa con pechuga de pavo

Postre Fruta Pan

3

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria  
Sopa de pescado con estrellitas  
Pollo al horno con romero, limón y patatas

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso  
Ensalada completa valenciana  
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de lentejas y zanahoria ECO  
Albóndigas a la jardinera con zanahoria y guisantes

Postre Fruta ECO Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Macarrones integrales con tomate y atún  
Pollo plancha con verduras

Postre Fruta Pan

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido con garbanzos y verduras

Postre Fruta ECO Pan integral

11

Tosta de tomate  
Ensalada completa con naranja y aceitunas  
Arroz al horno de verduras

Postre Lácteo 0% Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Lentejas juliana  
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Espaguetis con tomate y verduras  
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO  
Tortilla de cebolla

Postre Fruta Pan

17

Tosta de humus al pimentón  
Ensalada valenciana completa  
Arroz caldoso con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria  
Sopa castellana con huevo  
Hamburguesa mixta con cebolla

Postre Fruta Pan

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Crema de calabaza y manzana  
Alitas de pollo al horno

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO  
Sopa de navidad  
Chuleta de pavo al ajillo

Postre Lácteo especial Pan

23

24

25

26

29

30

31



# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA -REQUENA

Diciembre 2025

No cerdo

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Coditos con tomate y cebolla  
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

2

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO  
Tortilla francesa con pechuga de pavo

Postre Fruta Pan

3

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria  
Sopa de pescado con estrellitas  
Pollo al horno con romero, limón y patatas

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso  
Ensalada completa valenciana  
Arroz marinero con verduras de temporada

Postre Fruta Pan

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de lentejas y zanahoria ECO  
Pollo plancha con zanahoria y guisantes

Postre Fruta ECO Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Macarrones integrales con tomate y atún  
Boquerones en tempura con mahonesa

Postre Fruta Pan

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido con fideos  
Cocido con garbanzos

Postre Fruta ECO Pan integral

11

Tosta de tomate  
Ensalada completa con naranja y aceitunas  
Arroz al horno de verduras

Postre Lácteo Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Lentejas juliana  
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Espaguetis con tomate  
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO  
Tortilla de patatas y cebolla

Postre Fruta Pan

17

Tosta de humus al pimentón  
Ensalada valenciana completa  
Arroz caldoso con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria  
Sopa castellana con huevo  
Hamburguesa de coliflor con aros de cebolla

Postre Fruta Pan

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Crema de calabaza y manzana  
Alitas de pollo a la barbacoa

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO  
Sopa de navidad  
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan

23

24

25

26

29

30

31



# CEIP LUCIO GIL FAGOAGA -REQUENA

Diciembre 2025

No gamba

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Coditos con tomate, cebolla y bacon

Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan

2

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO

Tortilla francesa con pechuga de pavo

Postre Fruta Pan

3

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria  
Sopa de verduras con estrellitas

Pollo al horno con romero, limón y patatas

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con queso  
Ensalada completa valenciana  
Arroz de verduras de temporada

Postre Fruta Pan

5

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de lentejas y zanahoria ECO  
Albóndigas a la jardinera con zanahoria y guisantes

Postre Fruta ECO Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Macarrones integrales con tomate

Pollo plancha con verduras

Postre Fruta Pan

10

Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido con fideos

Cocido con garbanzos

Postre Fruta ECO Pan integral

11

Tosta de tomate  
Ensalada completa con naranja y aceitunas

Arroz al horno

Postre Lácteo Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Lentejas de la abuela

Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Espaguetis carbonara

Nuggets de pollo

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO

Tortilla de patatas y cebolla

Postre Fruta Pan

17

Tosta de humus al pimentón  
Ensalada valenciana completa

Arroz caldoso con fesols, naps i boniato rojo

Postre Fruta Pan integral

18

Iceberg, tomate, olivas, zanahoria  
Sopa castellana con huevo

Hamburguesa mixta con cebolla

Postre Fruta Pan

19

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Crema de calabaza y manzana

Alitas de pollo a la barbacoa

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO  
Sopa de Navidad

Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan

23

24

25

26

29

30

31