



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 esparragos
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 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26

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

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

23

Postre Lacteo especial Pan

24

Postre Fruta Pan integral

25

Postre Fruta Pan

26

Postre Fruta Pan integral

29

30

31

RECOMENDACIONES DE CENA

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



Pasta / Aros 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, dacsa i espàrrecs
Colzets amb tomata, ceba i bacon
Ventresca de lluç a la gallega amb alleys 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

30

Dimarts

2 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20
Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsa
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, cogambre y olives
Macarrons integrals amb tomata i tonyina
Aladrocs 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

Dimecres

3 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa de peix amb estrelles
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, dacsa 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 moniat roig

Postre Fruita Pa integral

24

Dijous

4 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21
Torrada amb formatge
Amanida completa valenciana
Arròs marinat 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, dacsa i carlota
Crema de llentilles i carlota ECO
Mandonguilles jardinera amb carlota i pesols

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, cogambre i olives
Crema de carabassa i poma
Ales de pollastre a la barbacoa

Postre Fruita Pa integral

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arros
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita

902 103 478

Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR



Lunes

CEIP LUCIO GIL FAGOAGA -REQUENA

Diciembre 2025

Bajo en grasa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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

Postre Fruta

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

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 Lacteo especial

23

Pan

24

25

26

29

30

31



Lunes

CEIP LUCIO GIL FAGOAGA -REQUENA

Diciembre 2025

No cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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

Postre Fruta

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

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

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

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

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

23

29

30

24

31

25

26



Lunes

CEIP LUCIO GIL FAGOAGA -REQUENA

Diciembre 2025

No gamba

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

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

Solomillo de pollo empanado

Postre

Fruta

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

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis carbonara

Nuggets de pollo

Postre

Fruta

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

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de navidad

Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre

23

Pan

24

25

26

29

30

31