



Lunes

Martes

CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Enero 2026
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

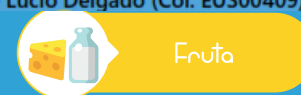
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral		Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Doré de merluza Postre Fruta Pan		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	
Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla francesa con atún Postre Fruta Pan		Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29 Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan		Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Cocido Postre Fruta ECO Pan integral		Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22 Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan		Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Albóndigas a la jardinera con patatas Postre Lácteo Pan integral	
19		20		21		22		23	
Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan		Kcal 701 Glú 98 Líp 20 Pro 21 Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan		Kcal 703 Glú 97 Líp 23 Pro 22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con patatas fritas Postre Fruta Pan integral		Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38 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 Pan		Kcal 665 Glú 93 Líp 22 Pro 17 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	
Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29 Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con bacon y tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan		Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25 Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Pizza de york y queso Postre Lácteo Pan		Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral		Kcal 754 Glú 113 Líp 20 Pro 20 Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Fruta Pan		Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral	

NO LECTIVO

NO LECTIVO

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 LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Gener 2026
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

			1	FESTIU	2
5	6	7	8	9	
NO LECTIU	FESTIU	Kcal 793 Glú 114 Líp 25 Pro 22 Carlota, dacsa, olives i brots de soja Macarrons amb tomata, ceba i tonyina Burguer de coliflor i sèsam Postre Fruita Pa integral	Kcal 806 Glú 102 Líp 29 Pro 29 Enciam, escarola, tomata i poma Arròs amb tomata Doré de merluza Postre Fruita Pa	Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 32 Mesclum d'enciam, tomata i dacsa Crema de fesols pintes, ceba i carlotes Pollastre al forn amb pinya i ceba Postre Fruita Pa integral	
12	13	14	15	16	
Kcal 732 Glú 92 Líp 28 Pro 22 Iceberg, tomata, carlota i olives Lentilles juliana Truita francesa amb tonyina Postre Fruita Pa	Kcal 847 Glú 112 Líp 29 Pro 29 Mesclum d'enciam, tomata i taronja Espaguëtis integrals amb tomata i alfàbrega Ventresca de lluç a la gallega Postre Fruita Pa	Kcal 680 Glú 95 Líp 24 Pro 16 Enciam, tomata, carlota i olives Sopa de putxero Putxero Postre Fruita ECO Pa integral	Kcal 771 Glú 116 Líp 22 Pro 22 Torrada d'humus de garbanzo y aceitunas Amanida completa valenciana Arròs al forn Postre Fruita Pa	Kcal 703 Glú 98 Líp 23 Pro 29 Enciam, tomata, dacsa i olives Crema de porro amb crutons torrats Mandonguilles jardineria amb creïlles Postre Lacteo Pa integral	
19	20	21	22	23	
Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26 Escarola, tomata, carlota i dacsa Macarrons integrals a la napolitana Croquetes de bacallà Postre Fruita Pa	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	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	Kcal 794 Glú 91 Líp 28 Pro 38 JORNADA EGÍPCIA Mujaddara, arròs amb lentilles, ceba i comí Shish Taouk, broqueta de pollastre amb tomàquets cherry i ceba rostits amb allets i Postre Labneh, iogur grec Pa	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	27	28	29	30	
Kcal 849 Glú 112 Líp 28 Pro 29 Enciam, tomata, dacsa i poma Espirals integrals amb bacon i tomata Varetes de salmó al forn amb maionesa Postre Fruita Pa	Kcal 816 Glú 107 Líp 29 Pro 25 Escarola, tomata, olives i carlota Favada astuariana amb xoriço Pizza de pernil dolç i formatge Postre Lacti Pa	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	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	Kcal 710 Glú 96 Líp 23 Pro 22 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de lentilles, poma i carlota ECO Llonganisses de magre al forn amb chips Postre Fruita Pa integral	

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

RECOMANACIONS DE SOPAR

Pasta / Arròs o Llegums
 Hortalisses
 Peix / Ou
 Carn / Ou
 Carn / Peix
 Lacti
 Fruita

902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Enero 2026
Bajo en grasa



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
							NO LECTIVO		NO LECTIVO
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
NO LECTIVO	FESTIVO	Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo al horno Postre Fruta Pan integral	Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Tortilla de cebolla 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	17	18	19	20	21
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana Tortilla francesa con atún Postre Fruta Pan	Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Merluza a la gallega Postre Fruta Pan	Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Cocido Postre Fruta ECO Pan integral	Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras Postre Fruta Pan	Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros Albóndigas a la jardinera con verduras Postre Lacteo 0% Pan integral					
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Croquetas de bacalao al horno Postre Fruta Pan	Escarola, tomate, naranja y manzana Potaje de garbanzos Tortilla de cebolla Postre Fruta ECO Pan	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con verduras plancha 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 0% Pan	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	31				
Lechuga, tomate, maíz y manzana Espirales integrales con verduras y tomate Varitas de salmón al horno Postre Fruta Pan	Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada vegetal Panini con tomate y orégano Postre Lácteo 0% Pan	Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Fruta Pan	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral					



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Enero 2026

No cerdo



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla y atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral		Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Doré de merluza 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		Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Cocido (pollo, garbanzos y patata) Postre Fruta ECO Pan integral		Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno de verduras Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Pollo a la jardinera con patatas Postre Lácteo 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 de coliflor 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 Pan		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 tomate Varitas de salmón al horno con mahonesa Postre Fruta Pan		Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada vegetal Pizza margarita Postre Lácteo Pan		Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral		Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Pollo al horno con chips Postre Fruta Pan integral	



Lunes

Martes

CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Enero 2026
No gambas

Miércoles

Jueves

Viernes



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
							NO LECTIVO		NO LECTIVO
5		6		7		8		9	
NO LECTIVO		FESTIVO		Zanahoria, maíz, aceitunas y brotes de soja Macarrones con tomate, cebolla Burger de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral		Lechuga, escarola, tomate y manzana Arroz con tomate Tortilla de cebolla 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 Postre Fruta Pan		Mezclum de lechuga, tomate y naranja Espaguetis integrales con tomate y albahaca Solomillo de pollo empanado Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de cocido Cocido Postre Fruta ECO Pan integral		Tosta de hummus de garbanzos con aceitunas Ensalada completa valenciana Arroz al horno Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de puerros con crutones tostados Albóndigas a la jardinera con patatas Postre Lacteo Pan integral	
19		20		21		22		23	
Escarola, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales a la napolitana Nuggets de brócoli 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 Pan		Iceberg, tomate y zanahoria Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Lomo cinta 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 Hamburguesa de coliflor con mahonesa Postre Fruta Pan		Escarola, tomate, aceitunas y zanahoria Fabada asturiana con chorizo Panini con tomate y queso Postre Lácteo Pan		Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de ave y chirivía con fideos Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral		Tosta de tomate Ensalada completa con huevo duro Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de lentejas, manzana y zanahoria ECO Longanizas de magro al horno con chips Postre Fruta Pan integral	