



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

SEPTIEMBRE 2021

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

		<p>8 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Arroz a la cubana Longanizas al horno Postre Fruta Pan</p>	<p>9 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Crema de verduras Pollo al horno en su jugo con patatas Postre Fruta Pan integral</p>	<p>10 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Lentejas con hortalizas Filete de merluza al horno con lecho de cebolla Postre Fruta Pan</p>
<p>13 Kcal 940 Glú 95 Líp 38 Pro 48 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Macarrones integ c salsa de verduras Calamares y calabacín en tempura casera Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>14 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso manchego Postre Fruta Pan</p>	<p>15 Kcal 814 Glú 80 Líp 32 Pro 46 Colines Ensaladilla rusa Pollo al horno a las hierbas provenzales con patatas ECO Postre Fruta Pan</p>	<p>16 Kcal 761 Glú 86 Líp 28 Pro 36 Tosta de pan a la catalana Ensalada valenciana Arroz a banda Postre Fruta Pan</p>	<p>17 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Sopa de ave con garbanzos Albóndigas a la jardinera con patatas ECO Postre Fruta Pan</p>
<p>20 Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Lomo de salmón al eneldo al horno Postre Fruta Pan</p>	<p>21 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Macarrones sorrentina Tortilla de atún Postre Fruta Pan</p>	<p>22 Kcal 799 Glú 87 Líp 29 Pro 42 Pan con tomate Ensalada completa con alubias Paella valenciana Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>23 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con hortalizas ECO Coca-pizza napolitana Postre Fruta Pan</p>	<p>24 Kcal 729 Glú 79 Líp 25 Pro 42 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de fideos Hamburguesa de ternera con aros de cebolla Postre Fruta Pan</p>
<p>27 Kcal 715 Glú 80 Líp 24 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de patatas y hortalizas ECO Cola de bacalao a la gallega con ajitos y ñora Postre Fruta Pan</p>	<p>28 Kcal 831 Glú 87 Líp 32 Pro 43 Tosta con aceite y sal Ensalada mediterránea Arroz al horno Postre Fruta Pan integral</p>	<p>29 Kcal 865 Glú 85 Líp 33 Pro 51 Lechuga, tomate, pipas y maíz Espaguetis napolitana Contramuslo de pollo a las finas hierbas Postre Fruta Pan</p>	<p>30 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas juliana Tortilla de calabacín y patata Postre Lácteo Pan</p>	

RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres	Hortalizas	Pescado Blanco o Azul/Huevo	Aves o Carne Roja/Huevo	Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul	Lácteo	Fruta
---------------------------	------------	-----------------------------	-------------------------	--	--------	-------

☎ 902 103 478 Atención al cliente

🌐 www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

CEIP MARIANO BENLLIURE

SETEMBRE 2021

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

		8 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50 Enciam, tomata, olives i remolatxa Arròs a la cubana Llonganisses al forn Postre Fruita Pa	9 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Enciam, tomata, carlota i dacsa Crema de verdures Pollastre al forn amb el seu suc amb creïlles Postre Fruita Pa integral	10 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Enciam, tomata, espàrrecs i dacsa Llentilles amb hortalisses ECO Filet de lluç al forn amb llit de ceba Postre Fruita Pa
13 Kcal 940 Glú 95 Líp 38 Pro 48 Enciam, tomata, dacsa i espàrrecs Macarrons integ amb salsa de verdures ECO Calamars i carabasseta amb tempura casolana Postre Lacti Pa integral	14 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsa Potatge de cigrons Truita francesa amb formatge manxec Postre Fruita Pa	15 Kcal 814 Glú 80 Líp 32 Pro 46 "Colines" Ensaladilla russa Pollastre al forn a les herbes provençals amb creïlles ECO Postre Fruita Pa	16 Kcal 761 Glú 86 Líp 28 Pro 36 Torrada de pa a la catalana Amanida valenciana Arròs a banda Postre Fruita Pa	17 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Enciam, tomata, cogombre i carlota Sopa d'au amb cigrons Mandonguilles a la jardineria amb creïlles ECO Postre Fruita Pa
20 Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de llegums i hortalisses ECO Llom de salmó a l'anet al forn Postre Fruita Pa	21 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre i carlota Macarrons sorrentina Truita de tonyina Postre Fruita Pa	22 Kcal 799 Glú 87 Líp 29 Pro 42 Pa amb tomata Amanida completa amb fesols Paella valenciana Postre Lacti Pa integral	23 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Enciam, tomata, dacsa i carlota Llentilles amb hortalisses ECO Coca-pizza napolitana Postre Fruita Pa	24 Kcal 729 Glú 79 Líp 25 Pro 42 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Sopa de fideus Hamburguesa de vedella amb arets de ceba Postre Fruita Pa
27 Kcal 715 Glú 80 Líp 24 Pro 40 Enciam, tomata, dacsa i carlota Guisat de creïlles i hortalisses ECO Cua de bacallà a la gallega amb allets i nyora Postre Fruita Pa	28 Kcal 831 Glú 87 Líp 32 Pro 43 Torrada amb oli i sal Amanida mediterrànea Arròs al forn Postre Fruita Pa integral	29 Kcal 865 Glú 85 Líp 33 Pro 51 Enciam, tomata, pipes i dacsa Espaguetis napolitana Entrecuix de pollastre a les fines herbes Postre Fruita Pa	30 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Enciam, tomata, cogombre i carlota Llentilles juliana Truita de carabasseta i creïlla Postre Lacti Pa	

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR