



CEIP MARIANO BENLLIURE

Noviembre 2021

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones a la sorrentina
Filete de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

3 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44
Mezclum, tomate, maíz y pipas
Sopa de cocido con fideos
Pollo al limón con patatas
Postre Fruta Pan Integral

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de cebolla ECO
Postre Fruta Pan

5 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Pan con tomate y aceite
Ensalada completa valenciana
Arroz al horno
Postre Lácteo Pan

8 Kcal 811 Glú 86 Líp 29 Pro 46
Mezclum, tomate, sésamo y maíz
Espaguetis, cebolla, orégano y queso
Ventresca de merluza al horno con salsa verde
Postre Fruta Pan

9 Kcal 791 Glú 82 Líp 33 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla
Lentejas con hortalizas ECO
Tortilla de espinacas
Postre Fruta Pan

10 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Guisado marinero con patatas
Alitas de pollo al horno con salsa
Postre Fruta Pan Integral

11 Kcal 900 Glú 96 Líp 35 Pro 44
JORNADA GASTRONOMICA DE CANTABRIA
Cocido montañés
Rabas de calamares y ensalada
Postre Lácteo Pan

12 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Pan con aceite de oliva
Ensalada Mediterránea completa con huevo
Paella valenciana con alcachofas
Postre Fruta Pan

15 Kcal 800 Glú 85 Líp 27 Pro 49
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Espirales con tomate, cebolla y atún
Filete de merluza al horno a la provenzal
Postre Fruta Pan

16 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Guisado de albóndigas con hortalizas
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

17 Kcal 880 Glú 92 Líp 36 Pro 41
Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria
Potaje de garbanzos
Tortilla de champiñones
Postre Fruta Pan Integral

18 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Crema de calabaza ECO con manzana
Hamburguesa de ternera con aritos de cebolla
Postre Fruta Pan

19 Kcal 769 Glú 88 Líp 28 Pro 36
Pan a la catalana con jamón
Ensalada completa murciana
Paella de balacao y coliflor
Postre Lácteo Pan

22 Kcal 952 Glú 93 Líp 38 Pro 53
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno
Postre Fruta Pan

23 Kcal 822 Glú 83 Líp 35 Pro 38
Lechuga, tomate, olivas y maíz
Lentejas de la abuela
Tortilla de atún
Postre Fruta Pan

24 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Hervido valenciano
Pollo al horno con boniato rojo
Postre Fruta Pan Integral

26 Kcal 639 Glú 78 Líp 18 Pro 37
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa castellana con garbanzos
Cola de bacalao a la vizcina
Postre Fruta Pan

26 Kcal 739 Glú 85 Líp 27 Pro 34
Tosta de humus
Ensalada de hoja verde y fruta
Arroz al horno de verduras de temporada y calabaza
Postre Lácteo Pan

29 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y pepinillos
Crema de legumbres y hortalizas
Filete de salmón al horno con salsa de cebolla
Postre Fruta Pan

30 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de marisco
Lomo de cerdo con chips de alcachofas
Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA





CEIP MARIANO BENLLIURE

Novembre 2021

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

2 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, dacsca i carlota

Macarrons a la sorrentina

Filet de lluç a la galega

Postre Fruita **Pa**

3 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44
Mesclum, tomata, dacsca i pipes

Sopa de putxero amb fideus

Pollastre a la llima amb creïlles

Postre Fruita **Pa Integral**

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, dacsca i olives

Potatge de cigrons amb espinacs

Truita de ceba ECO

Postre Fruita **Pa**

5 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Pa amb tomata i oli

Amanida completa valenciana

Arròs al forn

Postre Lacti **Pa**

8 Kcal 811 Glú 86 Líp 29 Pro 46
Mesclum, tomata, sèsam i dacsca

Espaguetis amb ceba, orenga i formatge

Ventresca de lluç al forn amb salsa verda

Postre Fruita **Pa**

9 Kcal 791 Glú 82 Líp 33 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i ceba

Llentilles amb hortalisses ECO

Truita d'espinacs

Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46
Mesclum, tomata, carlota i dacsca

Guisat mariner amb creïlles

Aletes de pollastre al forn amb salsa

Postre Fruita **Pa Integral**

11 Kcal 900 Glú 96 Líp 35 Pro 44
JORNADA GARTRONÒMICA DE CANTABRIA

Putxero montanyés

Rabes de calamars amb amanida

Postre Lacti **Pa**

12 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Pa amb oli d'oliva

Amanida Mediterrània completa amb ou

Paella valenciana amb carxofes

Postre Fruita **Pa**

15 Kcal 800 Glú 85 Líp 27 Pro 49
Enciam, tomata, dacsca i espàrrecs

Espirals amb tomata, ceba i tonyina

Filet de lluç al forn a la provençal

Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Enciam, tomata, carlota i olives

Guisat de mandonguilles amb hortalisses

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 880 Glú 92 Líp 36 Pro 41
Enciam, tomata, remolatxa i carlota

Potatge de cigrons

Truita de xampinyons

Postre Fruita **Pa Integral**

18 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Mesclum, tomata, carlota i remolatxa

Crema de carabassa ECO amb poma

Hamburguesa de vedella amb arets de ceba

Postre Fruita **Pa**

19 Kcal 769 Glú 88 Líp 28 Pro 36
Pa a la catalana amb pernil

Amanida completa murciana

Paella de bacallà i col i flor

Postre Lacti **Pa**

22 Kcal 952 Glú 93 Líp 38 Pro 53
Enciam, tomata, dacsca i carlota

Arròs a la cubana

Llonganisses de magre al forn

Postre Lacti **Pa**

23 Kcal 822 Glú 83 Líp 35 Pro 38
Enciam, tomata, olives i dacsca

Llentilles de la iaia

Truita de tonyina

Postre Fruita **Pa**

24 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43
Enciam, tomata, carlota i brots de soja

Bullit valencià

Pollastre al forn amb moniato roig

Postre Fruita **Pa Integral**

25 Kcal 639 Glú 78 Líp 18 Pro 37
Enciam, tomata, carlota i cogombre

Sopa castellana amb cigrons

Cua de bacallà a la biscaïna

Postre Fruita **Pa**

26 Kcal 739 Glú 85 Líp 27 Pro 34
Torrada d'humus

Amanida de fulla verda i fruita

Arròs al forn amb verdures de temporada i carabassa

Postre Lacti **Pa**

29 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Enciam, tomata, dacsca i cogombrets

Crema de llegums i hortalisses

Filet de salmó al forn amb salsa de ceba

Postre Fruita **Pa**

30 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, carlota i dacsca

Sopa de marisc

Llom de porc amb xips de carxofa

Postre Fruita **Pa**

31 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, carlota i dacsca

Sopa de marisc

Llom de porc amb xips de carxofa

Postre Fruita **Pa**

32 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, carlota i dacsca

Sopa de marisc

Llom de porc amb xips de carxofa

Postre Fruita **Pa**

33 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, carlota i dacsca

Sopa de marisc

Llom de porc amb xips de carxofa

Postre Fruita **Pa**

RECOMANACIONS DE SOPAR

