



CEIP MARIANO BENLLIURE

Octubre 2021
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, aceitunas y pepino Sopa de ave con garbanzos Chuleta de pavo al ajillo Postre Fruta Pan
4 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, maíz y surimi Macarrones con cebolla, tomate y queso Filete de merluza a la vizcína Postre Fruta Pan	5 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, zanahoria y soja Fabada vegetal con hortalizas ECO Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	6 Kcal 732 Glú 81 Líp 24 Pro 43 Lechuga, tomate, atún y soja Crema de calabaza ECO Alitas de pollo al horno con salsa Postre Fruta Pan	7 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta de pan con tomate Ensalada completa Mediterránea Paella valenciana (pollo, bajoqueta, garrofón) Postre Fruta Pan	8 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42 Mezclum, tomate, remolacha y aceitunas Fideuà de marisco Jamón york y queso manchego Postre Lácteo Pan
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Kcal 833 Glú 87 Líp 34 Pro 39 Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos Lentejas con hortalizas y "napicol" Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	14 Kcal 723 Glú 79 Líp 24 Pro 43 Lechuga, tomate, soja y jamón york Crema Vichyssoise ECO Ventresca de merluza a la vasca Postre Fruta Pan	15 Kcal 766 Glú 85 Líp 29 Pro 36 Tosta de humus con pimentón Ensalada completa de hoja verde y pipas Arroz a banda Postre Lácteo Pan
18 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Mezclum, tomate, zanahoria y pepino Coditos con salsa boloñesa Nuggets de queso y brócoli al horno Postre Fruta Pan	18 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35 Lechuga, tomate, queso y pipas Guisado de albondigas con verduras Tortilla francesa con quesito Postre Fruta Pan	20 Kcal 859 Glú 87 Líp 32 Pro 50 JORNADA GASTRONÓMICA GALLEGA Cazuela de garbanzos con grelos y tocino Pollo al chilindrón Postre Cuajada Pan	21 Kcal 804 Glú 88 Líp 30 Pro 40 Tosta de pan con aceite i orégano Ensalada tropical con piña Arroz en "fesols i naps" Postre Fruta Pan	22 Kcal 711 Glú 77 Líp 24 Pro 42 Lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa de ave con verduras Hamburguesa de ternera con chips Postre Fruta Pan
25 Kcal 816 Glú 85 Líp 30 Pro 46 Mezclum, tomate, atún y aceitunas Espaguetis con cebolla, tomate y atún Bacalao a la vizcaína con pimiento rojo Postre Fruta Pan	26 Kcal 821 Glú 86 Líp 34 Pro 37 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Estofado de alubias con chirivía Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan	27 Kcal 711 Glú 78 Líp 24 Pro 41 Mezclum, tomate, pepino y pipas Crema de hortalizas con picatostotes Lomo cinta con champiñón Postre Fruta Pan	28 Kcal 736 Glú 81 Líp 24 Pro 44 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa marinera Pollo al horno a la cazadora Postre Fruta Pan	29 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50 Mezclum, tomate, pepino y soja Arroz a la cubana con huevo Longanizas de magro al horno Postre Lácteo Pan

RECOMENDACIONES DE CENA





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CEIP MARIANO BENLLIURE

Octubre 2021
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Enciam, tomata, olives i cogombre Sopa d'au amb cigrons Xulletes de tito a l'all Postre Fruita Pa
4 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Enciam, tomata, dacsà i surimi Macarrons amb ceba, tomata i formatge Filet de lluç a la biscaïna Postre Fruita Pa	5 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Enciam, tomata, carlota i soja Favada vegetal amb hortalisses ECO Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pan	6 Kcal 732 Glú 81 Líp 24 Pro 43 Enciam, tomata, tonyina i soja Crema de carabassa ECO Aletes de pollastre al forn amb salsa Postre Fruita Pan	7 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Torrada de pa amb tomata Amanida completa Mediterrània Paella valenciana (pollastre, bajoç., garrofó) Postre Fruita Pa	8 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42 Mesclum, tomata, remolatxa i olives Fideuà de marisc Pernil dolç i formatge manxec Postre Lacti Pa
11 FESTIU	12 FESTIU	13 Kcal 833 Glú 87 Líp 34 Pro 39 Enciam, tomata, carlota i espàrrecs Llenties amb hortalisses i "napicol" Truita de carabasseta Postre Fruita Pa	14 Kcal 723 Glú 79 Líp 24 Pro 43 Enciam, tomata, soja i pernil dolç Crema Vichyssoise ECO Ventresca de lluç a la basca Postre Fruita Pa	15 Kcal 766 Glú 85 Líp 29 Pro 36 Torrada d'humus amb pebre roig Amanida completa de fulla verda i pipes Arròs a banda Postre Lacti Pa
18 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Mesclum, tomata, carlota i cogombre Colzets amb salsa bolonyesa Nuggets de formatge i bròquil al forn Postre Fruita Pa	19 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35 Enciam, tomata, formatge i pipes Guisat de mandonguilles amb verdures Truita francesa amb "quesito" Postre Fruita Pa	20 Kcal 859 Glú 87 Líp 32 Pro 50 JORNADA GASTRONÒMICA GALLEGA Cassola de cigrons amb grelos i cansalada Pollastre al xilindró Postre Quallada Pa	21 Kcal 804 Glú 88 Líp 30 Pro 40 Torrada de pa amb oli i orenga Amanida tropical amb pinya Arròs amb fesols i naps Postre Fruita Pa	22 Kcal 711 Glú 77 Líp 24 Pro 42 Enciam, tomata, carlota i olives Sopa d'au amb verdures Hamburguesa de vedella amb xips Postre Fruita Pa
25 Kcal 816 Glú 85 Líp 30 Pro 46 Enciam, tomata, tonyina i olives Espaguetis amb ceba, tomata i tonyina Bacallà a la biscaïna amb pimentó roig Postre Fruita Pa	26 Kcal 821 Glú 86 Líp 34 Pro 37 Enciam, tomata, soja i carlota Estofat de fesols amb xirivía Truita d'espínacs Postre Fruita Pa	27 Kcal 711 Glú 78 Líp 24 Pro 41 Mesclum, tomata, cogombre i pipes Crema d'hortalisses amb crostons Llom cinta amb xampinyó Postre Fruita Pa	28 Kcal 736 Glú 81 Líp 24 Pro 44 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Sopa marinera Pollastre al forn a la caçadora Postre Fruita Pa	29 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50 Enciam, tomata, cogombre i soja Arròs a la cubana amb ou Llonganisses de magre al forn Postre Lacti Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR