



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Diciembre 2021

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

		1 Kcal 833 Glú 87 Lip 34 Pro 39 Lechuga, zanahoria, sésamo y pipas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla de patata Postre Fruta Pan Integral	2 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Lechuga, tomate, sésamo y olivas Macarrones a la napolitana Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta ECO Pan	3 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Pan con tomate y aceite Ensalada valenciana Arroz "en fesols i naps" Postre Lácteo Pan
6	7	8	9 Kcal 850 Glú 93 Lip 35 Pro 35 Tosta con tomate Lentejas de la abuela Hamburguesa de coliflor y sésamo al horno Postre Lácteo Pan	10 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Lechuga, tomate, zanahoria y manzana Arroz con tomate Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	16 Kcal 718 Glú 84 Lip 23 Pro 39 Lechuga, pepino, maíz y olivas Sopa de cocido Cocido Postre Fruta Pan	17 Kcal 818 Glú 88 Lip 32 Pro 39 Pan con queso Ensalada completa con mandarina Arroz al horno Postre Lácteo Pan
13 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Crema de calabaza con manzana Merluza al horno con salsa Mery y zanahoria Postre Fruta Pan	14 Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43 Mezclum, tomate, zanahoria y aceitunas Coditos con zanahoria y atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	15 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Olleta alubias con hortalizas y cardo Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan Integral	22 Kcal 775 Glú 84 Lip 26 Pro 46 Galletitas saladas Sopa de navidad con estrellitas Pollo al horno con patatas y boniato ECO Postre Copa nata chocolate Pan Integral	
20 Kcal 887 Glú 94 Lip 35 Pro 43 Lechuga, tomate, zanahoria y olivas Arroz de calamar y ajos tiernos Fritura variada Postre Fruta Pan	21 Kcal 803 Glú 84 Lip 33 Pro 37 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Lentejas con hortalizas Tortilla francesa con queso Postre Fruta Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

CEIP MARIANO BENLLIURE

Desembre 2021

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

		1 Kcal 833 Glú 87 Lip 34 Pro 39 Enciam, carlota, sèsam i pipes Potatge de cigrons amb hortalisses ECO Truita de creïlles Postre Fruita Pa integral	2 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Enciam, tomata, sèsam i olives Macarrons a la napolitana Ventresca de lluç a la galega Postre Fruita ECO Pa	3 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Pa amb tomata i oli Amanida valenciana Arròs en fesols i naps Postre Lacti Pa
6	7	8	9 Kcal 850 Glú 93 Lip 35 Pro 35 Tosta de tomata Llentilles de la iaia Hamburguesa de colflor i sèsam al forn Postre Lacti Pa	10 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Enciam, tomata, carlota i poma Arròs amb tomata Mandonguilles de bacallà Postre Fruita Pa
FESTIU	FESTIU	FESTIU	16 Kcal 718 Glú 84 Lip 23 Pro 39 Enciam, cogombre, dacsca i olives Sopa de putxero Putxero Postre Fruita Pa	17 Kcal 818 Glú 88 Lip 32 Pro 39 Pa amb formatge Amanida completa amb mandarina Arròs al forn Postre Lacti Pa
13 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Enciam, tomata, soja i carlota Crema de carabassa i poma Lluç al forn en salsa Meri i carlota Postre Fruita Pa	14 Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43 Mesclum, tomata, carlota i olives Colzets amb carlota i tonyina Nuggets de bròquil al forn Postre Fruita Pa	15 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Enciam, tomata, carlota i dacsca Olleta de fesols amb hortalisses i card Truita de carabasseta Postre Fruita Pa integral	22 Kcal 775 Glú 84 Lip 26 Pro 46 Galetetes salades Sopa de nadal amb estreletes Pollastre al forn amb creïlles i moniato ECO Postre Copa nata xocolata Pa integral	
20 Kcal 887 Glú 94 Lip 35 Pro 43 Enciam, tomata, carlota i olives Arròs de calamar i alls tendres Fritura variada Postre Fruita Pa	21 Kcal 803 Glú 84 Lip 33 Pro 37 Enciam, tomata, carlota i dacsca Llentilles amb hortalisses Truita francesa amb formatge Postre Fruita Pa			

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR