



# CEIP MARIANO BENLLIURE

Febrero 2022

Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Kcal 803 Glú 83 Líp 33 Pro 38  
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  
Guisado albóndigas de magro c hortalizas ECO  
Tortilla francesa con queso manchego  
Postre Fruta Pan

**2** Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas  
Sopa de ave con verduras  
Lomo cinta con pisto  
Postre Fruta Pan integral

**3** Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Fabada vegetal con acelga ECO  
Croquetas de bacalao con chips  
Postre Fruta ECO Pan

**4** Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38  
Pan con tomate y aceite  
Ensalada completa con queso  
Arroz al horno con garbanzos  
Postre Lácteo Pan

**7** Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36  
Lechuga, tomate, pasas y maíz  
Lentejas con hortalizas ECO  
Tortilla de atún  
Postre Fruta Pan

**8** Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Lechuga, tomate, atún y olivas  
Macarrones a la boloñesa  
Filete de merluza a la vasca con cebolla, espárragos y guisantes  
Postre Fruta Pan

**9** Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Sopa de cocido con garbanzos  
Croquetas de cocido  
Postre Fruta Pan integral

**10** Kcal 805 Glú 87 Líp 31 Pro 39  
DÍA INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES Pan c humus  
Ensalada valenciana con atún  
Arroz en fesols i naps  
Postre Fruta Pan

**11** Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40  
Lechuga, tomate, zanahoria y sésamo  
Crema de calabaza con manzana  
Pollo al estilo Laura con verduras  
Postre Lácteo Pan

**14** Kcal 807 Glú 81 Líp 33 Pro 41  
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha  
Canelones gratinados  
Calamares a la andaluza con mayonesa  
Postre Fruta Pan

**15** Kcal 725 Glú 80 Líp 25 Pro 40  
Lechuga, tomate, rabanos y pipas  
Sopa de marisco  
Hamburguesa de ternera con aros de cebolla  
Postre Fruta Pan

**16** Kcal 841 Glú 90 Líp 34 Pro 38  
Lechuga, tomate, maíz y manzana  
Potaje de garbanzos con acelgas  
Tortilla de patata y cebolla  
Postre Fruta Pan integral

**17** Kcal 822 Glú 88 Líp 32 Pro 40  
Lechuga, tomate, soja y aceitunas  
Patatas a la riojana  
Rodaja de merluza a la romana  
Postre Fruta Pan

**18** Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40  
Tosta de aceite y tomate  
Arroz a banda  
Pechuga de pavo y queso manchego  
Postre Lácteo Pan

**21** Kcal 801 Glú 86 Líp 27 Pro 48  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Macarrones integrales con atún  
Bacalao a la vizcaína con tomate, cebolla y pimentón  
Postre Fruta Pan

**22** Kcal 859 Glú 87 Líp 32 Pro 50  
JORNADA GASTRONÓMICA: CÁDIZ  
Potaje gaditano de la abuela  
Pollo al ajillo con chips de boniato  
Postre Fruta Pan

**223** Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Patatas ECO marinera con hortalizas  
Tortilla de espinacas  
Postre Fruta Pan integral

**24** Kcal 816 Glú 84 Líp 34 Pro 38  
Lechuga, tomate, maíz y nueces  
Lentejas de la abuela  
Pizza margarita  
Postre Fruta Pan

**25** Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50  
Lechuga, tomate, atún y maíz  
Arroz con tomate  
Longanizas de magro al horno  
Postre Lácteo Pan

**28** Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37  
Lechuga, zanahoria, espárragos y tomate  
Fideuà de marisco  
Nuggets de brócoli al horno  
Postre Fruta Pan

**29** Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Patatas ECO marinera con hortalizas  
Tortilla de espinacas  
Postre Fruta Pan integral

**30** Kcal 816 Glú 84 Líp 34 Pro 38  
Lechuga, tomate, maíz y nueces  
Lentejas de la abuela  
Pizza margarita  
Postre Fruta Pan

**31** Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50  
Lechuga, tomate, atún y maíz  
Arroz con tomate  
Longanizas de magro al horno  
Postre Lácteo Pan

**32** Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37  
Lechuga, zanahoria, espárragos y tomate  
Fideuà de marisco  
Nuggets de brócoli al horno  
Postre Fruta Pan

## RECOMENDACIONES DE CENA





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

# CEIP MARIANO BENLLIURE

Febrer 2022  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

<p><b>1</b> Kcal 803 Glú 83 Líp 33 Pro 38 Enciam, tomata, carlota i olives Guisat mandonguilles de magro amb hort. ECO Truitada francesa i formatge manxec</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>2</b> Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Enciam, tomata, dacsca i olives Sopa d'au amb verdures Llom cinta amb samfaina</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	<p><b>3</b> Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Enciam, tomata, dacsca i cogombre Favada vegetal amb bledes ECO Mandonguilles de bacallà amb xips</p> <p><b>Postre</b> Fruita ECO <b>Pa</b></p>	<p><b>4</b> Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Pa amb tomata i oli Amanida completa amb formatge Arròs al forn amb cigrons</p> <p><b>Postre</b> Lacti <b>Pa</b></p>
<p><b>7</b> Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Enciam, tomata, panses i dacsca Llentilles amb hortalisses ECO Truitada de tonyina</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>8</b> Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Enciam, tomata, tonyina i olives Macarrons bolonyesa Filet de lluç a la basca amb ceba, espàrrecs i pèsols</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>9</b> Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42 Mesclum, tomata, carlota i dacsca Sopa de putxero amb cigrons Croquetes de putxero</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	<p><b>10</b> Kcal 805 Glú 87 Líp 31 Pro 39 DIA INTERNACIONAL DE LES LLEGUMS: Pa amb humus Amanida valenciana amb tonyina Arròs en fesols i naps</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>
<p><b>14</b> Kcal 807 Glú 81 Líp 33 Pro 41 Mesclum, tomata, carlota i remolatxa Canelons gratinats Calamars a l'andalusa amb maionesa</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>15</b> Kcal 725 Glú 80 Líp 25 Pro 40 Enciam, tomata, raves i pipes Sopa de marisc Hamburguesa de vedella amb arets de ceba</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>16</b> Kcal 841 Glú 90 Líp 34 Pro 38 Enciam, tomata, dacsca i poma Potatge de cigrons amb bledes Truitada de creïlla i ceba</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	<p><b>17</b> Kcal 822 Glú 88 Líp 32 Pro 40 Enciam, tomata, soja i olives Creïlles a la riojana Rodanxa de lluç a la romana</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>
<p><b>21</b> Kcal 801 Glú 86 Líp 27 Pro 48 Enciam, tomata, dacsca i carlota Macarrons integrals amb tonyina i tomata Bacallà a la biscaïna amb tomata, ceba i pimentó</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>22</b> Kcal 859 Glú 87 Líp 32 Pro 50 JORNADA GASTRONÒMICA: CÀDIS Potatge gadità de la iaia Pollastre a l'all amb xips de moniato</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>	<p><b>23</b> Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38 Encia, tomata, cogombre i olives Creïlles ECO marinera amb hortalisses Truitada d'espínacs</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa integral</b></p>	<p><b>24</b> Kcal 816 Glú 84 Líp 34 Pro 38 Enciam, tomata, dacsca i anous Llentilles de la iaia Pizza margarita</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>
<p><b>28</b> Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Enciam, carlota, espàrrecs i tomata Fideuà de marisc Nuggets de bròquil al forn</p> <p><b>Postre</b> Fruita <b>Pa</b></p>			

## RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR