



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Junio 2022
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de puerro, patata y zanahorias ECO Muslo de pollo al horno en su jugo con patatas Postre Fruta Pan integral	2 Kcal 742 Glú 87 Lip 26 Pro 35 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Sopa de ave Merluza a la romana con calabacín en tempura Postre Fruta Pan	3 Kcal 808 Glú 89 Lip 30 Pro 40 Tosta integral de humus Ensalada valenciana completa Arroz a banda Postre Lácteo Pan
6 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Lentejas juliana Huevos con bechamel gratinados Postre Fruta Pan	7 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51 Nachos de maíz Ensalada de pasta Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan	8 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral	9 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Sopa de marisco Lomo adobado con tomate Postre Fruta Pan	10 Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pan con aceite Ensalada de hoja verde con atún Paella valenciana Postre Helado Pan
13 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	14 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Macarrones a la boloñesa Filete de merluza con salsa verde Postre Fruta Pan	15 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46 Saladitos Ensaladilla rusa Alitas de pollo al horno a las hierbas provenzales Postre Fruta Pan integral	16 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Lentejas castellanas Tortilla de calabacín ECO Postre Fruta Pan	17 Kcal 831 Glú 87 Lip 32 Pro 43 Pan con queso Ensalada con frutas Fideuà de marisco Postre Lácteo Pan
20 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales a la sorrentina Fritura de pescado a la andaluza Postre Fruta Pan	21 Kcal 811 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Rodaja de tomate con orégano y aceite Arroz al horno Tosta de queso Postre Macedonia de frutas Pan	22 Kcal 939 Glú 83 Lip 41 Pro 53 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Ensalada con aceitunas y pepinillos Hamburguesa completa con chips y ketchup Postre Helado especial	23	24
27	28	29	30	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

CEIP MARIANO BENLLIURE

Juny 2021
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dimecres

Dijous

Divendres

		1 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema d'all porro, creïlla i carlota ECO Cuixa de pollastre al forn amb el seu suc i creïlles Postre Fruita Pa integral	2 Kcal 742 Glú 87 Lip 26 Pro 35 Enciam, tomata, dacs i espàrrecs Sopa d'au Lluç a la romana amb carabasseta en tempura Postre Fruita Pa	3 Kcal 808 Glú 89 Lip 30 Pro 40 Torrada integral d'humus Amanida valenciana completa Arròs a banda Postre Lacti Pa
6 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Enciam, tomata, remolatxa i olives Llentilles juliana Ous amb beixamel gratinats Postre Fruita Pa	7 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51 "Nachos" de dacs Amanida de pasta Pollastre al xilindró Postre Fruita Pa	8 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34 Enciam, tomata, dacs i carlota Potatge de cigrons amb hortalisses ECO Pizza de pernil dolç i fomatge Postre Fruita Pa integral	9 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Enciam, tomata, espàrrecs i dacs Sopa de marisc Llom adobat amb tomata Postre Fruita Pa	10 Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pa amb oli Amanida de fulla verda amb tonyina Paella valenciana Postre Gelat Pa
13 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Enciam, tomata, dacs i cogombre Arròs a la cubana Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	14 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Enciam, tomata, carlota i cogombre Macarrons a la bolonyesa Filet de lluç amb salsa verda Postre Fruita Pa	15 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46 Saladets Ensaladilla russa Ales de pollastre al forn a les herbes provençals Postre Fruita Pa integral	16 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacs Llentilles castellaness Truita de carabasseta ECO Postre Fruita Pa	17 Kcal 831 Glú 87 Lip 32 Pro 43 Pa amb formatge Amanida amb fruites Fideuà de marisc Postre Lacti Pa
20 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Enciam, tomata, olives i remolatxa Espirals a la sorrentina Fregitel·la de peix a l'andalusa Postre Fruita Pa	21 Kcal 811 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Rodanxa de tomata amb orenga i oli Arròs al forn Torrada de formatge Postre Macedònia de fruites Pa	22 Kcal 939 Glú 83 Lip 41 Pro 53 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS Amanida amb olives i cogombrets Hamburguesa completa amb xips i quètxup Postre Gelat especial Pa integral	23	24
27	28	29	30	

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR