



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# CEIP MARIANO BENLLIURE

Septiembre 2022

Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8		9	
12	Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Macarrones con atún, cebolla y tomate Croquetas de cocido con mayonesa Postre Fruta Pan	13	Kcal 789 Glú 87 Líp 31 Pro 35 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con espinacas y zanahoria Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	14	Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de magro c hortalizas Nuggets brócoli Postre Fruta Pan integral	15	Kcal 952 Glú 93 Líp 38 Pro 53 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Arroz a la cubana con huevo Longanizas caseras Postre Lácteo Pan	16	Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, queso, zanahoria y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Merluza en salsa vasca con guisantes Postre Fruta Pan
19	Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Fideuà de pescado Huevos rellenos con atún Postre Fruta Pan	20	Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos Lomo adobado con champiñón Postre Fruta Pan	21	Kcal 719 Glú 80 Líp 24 Pro 41 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Hervido valenciano Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan integral	22	Kcal 818 Glú 88 Líp 32 Pro 39 Tosta con queso Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Helado Pan	23	Kcal 804 Glú 85 Líp 30 Pro 43 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Fabada con hortalizas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan
26	Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas de la abuela Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan	27	Kcal 868 Glú 90 Líp 36 Pro 40 Lechuga, tomate, olivas y queso Macarrones con atún y tomate Filete de merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	28	Kcal 866 Glú 90 Líp 34 Pro 44 Lechuga, tomate, pipas y maíz Guisado de patatas c verduras de temporada Solomillo de pollo empanado al horno Postre Fruta Pan integral	29	Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de humus Ensalada completa con queso Arroz del senyoret Postre Lácteo Pan	30	Kcal 641 Glú 79 Líp 20 Pro 32 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de garbanzos y verduras de temporada Hamburguesa de coliflor con aritos de cebolla Postre Fruta Pan

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

# CEIP MARIANO BENLLIURE

Setembre 2022

Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
5		6		7		8		9	
<b>12</b>	Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49 Enciam, tomata, olives i remolatxa Macarrons amb tonyina, ceba i tomata Croquetes de putxero amb maionesa Postre Fruita Pa	<b>13</b>	Kcal 789 Glú 87 Líp 31 Pro 35 Enciam, tomata, cogombre i olives Llentilles amb espinacs i carlota Trita de carabasseta Postre Fruita Pa	<b>14</b>	Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32 Enciam, tomata, dacsca i carlota Guisat d mandonguilles magre amb carabasset Nuggets de bròquil Postre Fruita Pa integral	<b>15</b>	Kcal 952 Glú 93 Líp 38 Pro 53 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Arròs a la cubana amb ou Llonganisses casolanes Postre Lacti Pa	<b>16</b>	Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Enciam, formatge, carlota i dacsca Crema de llegums i hortalisses ECO Lluç amb salsa basca amb pèsols Postre Fruita Pa
<b>19</b>	Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Fideuà de peix Ous farcits amb tonyina Postre Fruita Pa	<b>20</b>	Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Enciam, tomata, cogombre i carlota Potatge de cigrons Llom adobat amb xampinyó Postre Fruita Pa	<b>21</b>	Kcal 719 Glú 80 Líp 24 Pro 41 Enciam, tomata, cogombre i olives Bullit valencià Pollastre al xilindró Postre Fruita Pa integral	<b>22</b>	Kcal 818 Glú 88 Líp 32 Pro 39 Torrada amb formatge Amanida valenciana completa Paella valenciana Postre Gelat Pa	<b>23</b>	Kcal 804 Glú 85 Líp 30 Pro 43 Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca Favada amb hortalisses ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa
<b>26</b>	Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Enciam, tomata, dacsca i carlota Llentilles de la iaia Trita de ceba Postre Fruita Pa	<b>27</b>	Kcal 868 Glú 90 Líp 36 Pro 40 Enciam, tomata, olives i formatge Macarrons amb tonyina i tomata Filet de lluç a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	<b>28</b>	Kcal 866 Glú 90 Líp 34 Pro 44 Enciam, tomata, pipes i dacsca Guisat de creïlles amb verdures de temporada Rel·lom de pollastre empanat al forn Postre Fruita Pa integral	<b>29</b>	Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de humus Amanida completa amb formatge Arròs del senyoret Postre Lacti Pa	<b>30</b>	Kcal 641 Glú 79 Líp 20 Pro 32 Enciam, tomata, cogombre i carlota Crema de cigrons i verdures de temporada Hamburguesa de coliflor amb arets de ceba Postre Fruita Pa

## RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR