



CEIP MARIANO BENLLIURE

octubre 2022
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

3 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Coditos a la napolitana con cebolla
Merluza al horno a la vasca
Postre Fruta **Pan**

10 Kcal 726 Glú 79 Líp 26 Pro 39
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Sopa de marisco
Hamburguesa de ternera con aros de cebolla
Postre Fruta **Pan**

17 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Macarrones integrales con tomate y verduras
Albondigas de bacalao
Postre Fruta **Pan**

24 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana
Longanizas de magro
Postre Fruta **Pan**

31
FESTIVO

Martes

4 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de cocido
Pollo al limón con chips
Postre Fruta **Pan**

11 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Lechuga, tomate, pipas y maíz
Arroz a banda con allioli
Pechuga de pavo con queso
Postre Fruta **Pan**

18 Kcal 786 Glú 88 Líp 29 Pro 38
Tosta de humus
Ensalada completa con queso
Paella valenciana con bachoqueta y garrofón
Postre Fruta **Pan**

25 Kcal 621 Glú 80 Líp 17 Pro 33
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa castellana
Hamburguesa de coliflor al horno
Postre Fruta **Pan**

Miércoles

5 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Tosta de queso
Ensalada completa con fruta y lechuga ECO
Arroz al horno con garbanzos
Postre Fruta **Pan integral**

12
FESTIVO

19 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de hortalizas de temporada ECO
Ragut de ternera con zanahorias, guisantes y patatas
Postre Fruta **Pan integral**

26 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43
Lechuga, tomate, queso y maíz
Lentejas de la abuela
Merluza a la vizcaína
Postre Fruta **Pan integral**

Jueves

6 Kcal 803 Glú 88 Líp 33 Pro 33
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Lentejas hortelanas con arroz integral
Pizza de atún
Postre Fruta ECO **Pan**

13 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Crema de legumbres y patata ECO
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta **Pan**

18 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y calabacín
Postre Fruta **Pan**

27 Kcal 915 Glú 90 Líp 38 Pro 47
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Fideuà de marisco
Delicias de calamar
Postre Fruta **Pan**

Viernes

7 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Guisado de albóndigas con guisantes
Tortilla de champiñones
Postre Lácteo **Pan**

14 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Olleta de alubias con acelgas
Nugget de merluza con mayonesa
Postre Fruta **Pan**

21 Kcal 675 Glú 78 Líp 21 Pro 39
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Sopa minestrone
Pollo a la cazadora
Postre Lácteo **Pan**

28 Kcal 653 Glú 78 Líp 20 Pro 36
MENÚ HALLOWEEN
Crema de calabaza ECO con huevas de araña
Alitas de murcielago con patatas monstruosas
Postre Fantasma de plátano **Pan**

RECOMENDACIONES DE CENA





CEIP MARIANO BENLLIURE

octubre 2022

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

3 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Colzets a la napolitana amb ceba

Lluç al forn a la basca

Postre Fruita **Pa**

Dimarts

4 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Enciam, tomata, cogombre i olives
Sopa de putxero

Pollastre a la llima amb xips

Postre Fruita **Pa**

Dimecres

5 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41

Tosta amb formatge
Amanida completa con fruta i enciam ECO

Arròs al forn amb cigrons

Postre Fruita **Pa integral**

Dijous

6 Kcal 803 Glú 88 Líp 33 Pro 33

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Lentilles hortelanes amb arròs integral

Pizza de tonyina

Postre Fruita ECO **Pa**

Divendres

7 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35

Enciam, tomata, espàrrecs i dacsa
Guisat de mandonguilles amb pèsols

Truita de xampinyons

Postre Lacti **Pa**

10 Kcal 726 Glú 79 Líp 26 Pro 39

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsa
Sopa de marisc

Hamburguesa de vedella amb arets de ceba

Postre Fruita **Pa**

11 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40

Enciam, tomata, pipes i dacsa
Arròs a banda amb allioli

Pit de titot amb "quesito"

Postre Fruita **Pa**

12 FESTIU

13 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38

Enciam, tomata, dacsa i espàrrecs
Crema de llegums i creïlla ECO

Relлом de pollastre arrebossat

Postre Fruita **Pa**

14 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Olleta de fesols amb bledes

Nugget de lluç amb maionesa

Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Macarrons integrals amb tomata i verdures

Mandonguilles de bacallà

Postre Fruita **Pa**

18 Kcal 786 Glú 88 Líp 29 Pro 38

Tosta amb humus
Amanida completa amb formatge

Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó

Postre Fruita **Pa**

19 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40

Enciam, tomata, dacsa i carlota
Crema d'hortalisses de temporada ECO

Ragut de vedella amb carlota, pèsols i creïlla

Postre Fruita **Pa integral**

20 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35

Enciam, tomata, cogombre i olives
Potatge de cigrons

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita **Pa**

21 Kcal 675 Glú 78 Líp 21 Pro 39

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Sopa minestrone

Pollastre a la caçadora

Postre Lacti **Pa**

24 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50

Enciam, tomata, dacsa i carlota
Arròs a la cubana

Llonganisses de magre

Postre Fruita **Pa**

25 Kcal 621 Glú 80 Líp 17 Pro 33

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Sopa castellana

Hamburguesa de coliflor al forn

Postre Fruita **Pa**

26 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43

Enciam, tomata, formatge i dacsa
Lentilles de la iaia

Lluç a la biscaïna

Postre Fruita **Pa integral**

27 Kcal 915 Glú 90 Líp 38 Pro 47

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Fideuà de marisc

Delícies de calamar

Postre Fruita **Pa**

28 Kcal 653 Glú 78 Líp 20 Pro 36

MENÚ HALLOWEEN
Crema de carabassa ECO amb ous d'aranya
Aletes de rat penat amb creïlles monstruoses

Postre Fantasma de plàtan **Pa**

31

FESTIU

RECOMANACIONS DE SOPAR



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix Blanc o
Blau / Ou



Aus o Carn
Roja / Ou



Aus o Carn Roja /
Peix Blanc o Blau



Lacti



Fruita

902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR