



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Noviembre 2022

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

1

FESTIVO

2

Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones con tomate, zanahoria y atún

Croquetas de cocido

Postre Fruta Pan integral

3

Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35

Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Caldereta de magritos, verduras y judía verde

Rabas de calamar

Postre Fruta ECO Pan

4

Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41

Tosta de tomate y aceite
Ensalada completa con fruta

Arroz al horno con garbanzos

Postre Lácteo Pan

7

Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38

Tosta de queso manchego
Ensalada mediterránea con cebolla tierna ECO

Arroz a la cubana

Postre Fruta Pan

8

Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Sopa de menudillos

Pollo al horno al limón con patatas

Postre Fruta Pan

9

Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41

Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Fabada asturiana

Merluza orly al horno

Postre Fruta Pan integral

10

Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Crema de patata y calabacín

Longanizas caseras

Postre Fruta Pan

11

Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45

Lechuga, tomate, pipas y maíz
Fideuà de marisco

Tortilla de champiñón

Postre Fruta Pan

14

Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Coditos a la boloñesa

Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan

15

Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas con guisantes

Merluza en salsa de gambitas

Postre Fruta Pan

16

Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos

Pizza de atún

Postre Fruta Pan integral

17

Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de calabaza ECO

Lomo al horno con tomate

Postre Fruta Pan

18

Kcal 799 Glú 91 Líp 29 Pro 38

Tosta de humus de garbanzos
Ensalada completa murciana

Paella valenciana con alcachofas

Postre Lácteo Pan

21

Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas juliana

Tortilla de patata

Postre Fruta Pan

22

Kcal 688 Glú 79 Líp 22 Pro 39

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave

Pollo al horno con boniato rojo

Postre Fruta Pan

23

Kcal 810 Glú 85 Líp 32 Pro 40

Lechuga, tomate, queso y maíz
Patatas a la riojana

Albondigas de bacalao

Postre Fruta Pan integral

24

Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Paella de bacalao y coliflor

Surtido fiambre

Postre Fruta Pan

25

Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43

JORNADA GASTRONÓMICA CANADÁ
Crema de guisantes "Split pea soup"

Lomo adobado "Peameal" con maíz salteado

Postre Natilla chocolate Pan

28

Kcal 779 Glú 85 Líp 26 Pro 46

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Espirales con cebolla y zanahoria ECO

Merluza a la marinera

Postre Fruta Pan

29

Kcal 679 Glú 78 Líp 21 Pro 40

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa verduras con hortalizas ECO

Alitas pollo en salsa barbacoa

Postre Fruta Pan

30

Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47

Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Garbanzos con espinacas y huevo duro

Hamburguesa de ternera con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco
o Azul/Huevo



Aves o Carne
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

CEIP MARIANO BENLLIURE

Novembre 2022

Menú Basal

Tamar

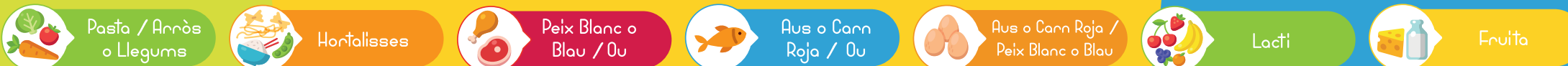
RESTAURACIÓN & CATERING

Dijous

Divendres

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
		1		2		3		4	
		FESTIU		Enciam, tomata, cogombre i olives Macarrons amb tomata, carlota i tonyina Croquetes de putxero		Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca Caldereta de magrets, verdures i fesol tendre Rabes de calamar		Tosta de tomata i oli Amanida completa amb fruita Arròs al forn amb cigrons	
				Postre Fruita Pa integral		Postre Fruita ECO Pa		Postre Lacti Pa	
7		8		9		10		11	
Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta de formatge manxec Amanida mediterrànea amb ceba tendra ECO Arròs a la cubana		Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca Sopa de menudillos Pollastre al forn amb llima i creïlles		Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Enciam, tomata, dacsca i espàrrecs Favada asturiana Lluç orly al forn		Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre i carlota Crema de creïlla i carabasseta Llonganisses casolanes		Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Enciam, tomata, pipes i dacsca Fideuà de marisc Truita de xaminyó	
Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa integral		Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa	
14		15		16		17		18	
Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Colçets bolonyesa Truita de carabasseta		Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Enciam, tomata, olives i remolatxa Guisat de mandonguilles amb pèsols Lluç amb salsa de gambetes		Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Enciam, tomata, dacsca i carlota Potatge de cigrons Pizza de tonyina		Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43 Enciam, tomata, cogombre i olives Crema de carabassa ECO Llom al forn amb tomata		Kcal 799 Glú 91 Líp 29 Pro 38 Tosta d'humus amb cigrons Amanida completa murciana Paella valenciana amb carxofes	
Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa integral		Postre Fruita Pa		Postre Lacti Pa	
21		22		23		24		25	
Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Enciam, tomata, cogombre y olives Llentilles juliana Truita de creïlla		Kcal 688 Glú 79 Líp 22 Pro 39 Enciam, tomata, olives i remolatxa Sopa d'au Pollastre al forn amb moniato roig		Kcal 810 Glú 85 Líp 32 Pro 40 Enciam, tomata, formatge i dacsca Creïlles a la riojana Mandonguilles de bacallà		Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre i carlota Paella de bacallà i coliflor Assortiment de companatge		Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43 JORNADA GASTRONÒMICA CANADÀ Crema de pèsols "Split pea soup" Llom adobat "Peameal" amb dacsca saltada	
Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa integral		Postre Fruita Pa		Postre Natilles xocolate Pa	
28		29		30					
Kcal 779 Glú 85 Líp 26 Pro 46 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Espirals con ceba i carlota ECO Lluç a la marinera		Kcal 679 Glú 78 Líp 21 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre i olives Sopa de verdures amb hortalisses ECO Aletes de pollastre amb salsa barbacoa		Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Enciam, tomata, cogombre i carlota Cigrons amb espinacs i ou dur Hamburguesa de vedella amb arets de ceba					
Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa		Postre Fruita Pa integral					

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR