



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Diciembre 2022

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Crema de calabaza y manzana Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	2 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de tomate y aceite Ensalada valenciana completa Arroz al horno con garbanzos Postre Lácteo Pan
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Kcal 874 Glú 93 Líp 34 Pro 43 Conos de maíz Códitos a la napolitana con cebolla Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan integral	8 FESTIVO	9 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta de humus Ensalada completa con granada Arroz a banda Postre Fruta Pan	
12 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones a la sorrentina Tortilla de atún Postre Fruta Pan	13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas y col china ECO Lomo adobado al horno con tomate Postre Fruta Pan	14 Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de magro con patatas Hamburguesa de coliflor al horno Postre Fruta ECO Pan integral	15 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Nuggets de merluza Postre Fruta Pan	16 Kcal 843 Glú 92 Líp 32 Pro 41 Tosta de queso Ensalada completa murciana Arroz en "fesols i naps" con acelga ECO Postre Lácteo Pan	
19 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con hortalizas y patatas Filete de merluza en salsa mery Postre Fruta Pan	20 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis a la boloñesa Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan	21 Kcal 887 Glú 94 Líp 35 Pro 43 Lechuga, tomate, queso y maíz Arroz al horno con verduras y calabaza Fritura variada a la romana Postre Fruta ECO Pan integral	22 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD // SNACKS Sopa de Navidad Pollo al horno con boniato rojo y patata asada Postre Lácteo especial Pan		

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CEIP MARIANO BENLLIURE

Desembre 2022

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs Crema de carabassa i poma Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pan	2 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de tomata i oli Amanida valenciana completa Arròs al forn amb cigrons Postre Lacti Pan
5 FESTIU	6 FESTIU	7 Kcal 874 Glú 93 Líp 34 Pro 43 Cons de dacsà Colzets a la napolitana amb ceba Mandonguilles de bacallà Postre Fruita Pa integral	8 FESTIU	9 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta d'humus Amanida completa amb magrana Arròs a banda Postre Fruita Pa	
12 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Enciam, tomata, dacsà i carlota Macarrons a la sorrentina Truita de tonyina Postre Fruita Pa	13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre i olives Crema d'hortalisses i col xinesa ECO Lom adobat al forn amb tomata Postre Fruita Pa	14 Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38 Enciam, tomata, olives i remolatxa Guisat de mandonguilles de magre amb creïlles Hamburguesa de coliflor al forn Postre Fruita ECO Pa integral	15 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Potatge de cigrons amb carlota ECO Nuggets de lluç Postre Fruita Pa	16 Kcal 843 Glú 92 Líp 32 Pro 41 Tosta amb formatge Amanida completa murciana Arròs amb fesols i naps amb bleada ECO Postre Lacti Pa	
19 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Enciam, tomata, cogombre y olives Lentilles amb hortalisses i creïlles Filet de lluç amb salsa mery Postre Fruita Pa	20 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Enciam, tomata, olives i remolatxa Espaguetis a la bolonyesa Truita d'espinacs Postre Fruita Pa	21 Kcal 887 Glú 94 Líp 35 Pro 43 Enciam, tomata, formatge i dacsà Arròs al forn amb verdures i carabassa Fregit variat a la romana Postre Fruita ECO Pa integral	22 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44 DINAR ESPECIAL NADAL // SNACKS Sopa de Nadal Pollastre al forn amb moniato roig i creïlla torrada Postre Lacti especial Pa		

RECOMANACIONS DE SOPAR



☎ 902 103 478 Atenció al client

🌐 www.tamar.es



🗨 DINAR

🍽 SOPAR