



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Enero 2023
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

<p>9 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Maíz, zanahoria y brotes de soja Macarrones integrales con tomate y atún Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan</p>	<p>10 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas de temporada Merluza a la vizcaína Postre Fruta Pan</p>	<p>11 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia Hamburguesa de ternera con aros de cebolla Postre Fruta Pan integral</p>	<p>12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelgas Tortilla francesa con pechuga de pavo Postre Fruta Pan</p>	<p>13 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de humus Ensalada completa mediterranea Arroz a banda Postre Lácteo Pan</p>
<p>16 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas juliana con espinacas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan</p>	<p>17 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34 Iceberg, canónigos y maíz Guisado de albóndigas c patatas y guisantes Tortilla de puerro ECO Postre Mandarina ECO Pan</p>	<p>18 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Crema de hortalizas y col romanescu ECO Solomillo de pollo empanado al horno Postre Fruta Pan integral</p>	<p>19 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sopa de cocido Cocido Postre Fruta Pan</p>	<p>20 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta de tomate Ensalada con escarola, zanahoria y aceitunas Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan</p>
<p>23 Kcal 850 Glú 93 Líp 35 Pro 35 JORNADA GASTRONÓMICA DE CHINA Arroz tres delicias Rollito primavera con ensalada de cítricos Postre Flan de vainilla Pan</p>	<p>24 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Escarola, tomate, zanahoria y maíz Coditos a la boloñesa Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan</p>	<p>25 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral</p>	<p>26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Potaje de garbanzos Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan</p>	<p>27 Kcal 888 Glú 90 Líp 36 Pro 45 Espinaca baby, tomate y zanahoria Fideuà de marisco Jamón york y queso manchego Postre Fruta Pan</p>
<p>30 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39 Lechuga, tomate, maíz y manzana Lentejas de la abuela Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan</p>	<p>31 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de pescado y verduras Alitas de pollo al horno con chips Postre Fruta Pan</p>			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Gener 2023
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

9 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Dacsa, carlota i brots de soja
Macarrons integrals amb tomata i tonyina
Nuggets de bròquil
Postre Fruita Pa

10 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i olives
Crema de llegums i hortalisses de temporada
Lluç a la biscaïna
Postre Fruita Pa

11 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38
Escarola, tomata, dacsa i carlota
Sopa d'au, nap i xirivia amb pluja
Hamburguesa de vedella amb arets de ceba
Postre Fruita Pa integral

12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Mesclum d'enciam, tomata i dacsa
Olleta de fesols amb bledes
Truita francesa amb pit de titot
Postre Fruita Pa

13 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Torrada d'humus
Amanida completa mediterrània
Arròs a banda
Postre Lacti Pa

16 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Iceberg, tomata, carlota i olives
Lentilles juliana amb espinacs ECO
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

17 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34
Iceberg, canonges i dacsa
Guisat de mandonguilles amb creïlla i pèsols
Truita d'all porro ECO
Postre Mandarina ECO Pa

18 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Enciam, tomata, dacsa i olives
Crema d'hortalisses i col romanescu ECO
Rellom de pollastre empanat al forn
Postre Fruita Pa integral

19 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i dacsa
Sopa de putxero
Putxero
Postre Fruita Pa

20 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Torrada de tomata
Amanida amb escarola, carlota i olives
Arròs al forn amb cigrons
Postre Fruita Pa

23 Kcal 850 Glú 93 Líp 35 Pro 35
JORNADA GASTRONÒMICA DE LA XINA
Arròs tres delícies
Rotllet primavera amb amanida de cítrics
Postre Flam de vainilla Pa

24 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Colzets a la bolonyesa
Lluç a la gallega amb allets
Postre Fruita Pa

25 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de carabassa i carlota
Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons
Postre Fruita Pa integral

26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Iceberg, tomata, carlota i olives
Potatge de cigrons
Longanisses de magre al forn
Postre Fruita Pa

27 Kcal 888 Glú 90 Líp 36 Pro 45
Espinaca baby, tomata i carlota
Fideuà de marisc
Pernil dolç i formatge manxec
Postre Fruita Pa

30 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39
Enciam, tomata, dacsa i poma
Lentilles de la iaia
Hamburguesa de coliflor i sèsam
Postre Fruita Pa

31 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37
Escarola, tomata, dacsa i carlota
Sopa de peix i verdures
Aletes de pollastre al forn amb xips
Postre Fruita Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

