



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Febrero 2023

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

		<p>1 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones boloñesa Tortilla francesa con queso Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2 Kcal 720 Glú 86 Líp 25 Pro 34 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave Rodaja de merluza orly al horno Postre Fruta Pan</p>	<p>3 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Tosta con tomate Ensalada completa con granada Arroz "rossejat" con garbanzos Postre Lácteo Pan</p>
<p>6 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Espirales con tomate, cebolla y atún Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan</p>	<p>7 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Empanadillas de bonito al horno Postre Naranja ECO Pan</p>	<p>8 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema parmentier de patata y puerros Morcillo de ternera estofado con laurel y pimentón con patatas Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Gratinado de brócoli ECO y patata con orégano Pollo a la piña Postre Fruta Pan</p>	<p>10 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de humus Ensalada completa valenciana Arroz a banda Postre Lácteo Pan</p>
<p>13 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espaguetis con lentejas a la siciliana Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan</p>	<p>14 Kcal 819 Glú 81 Líp 33 Pro 44 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Patatas a la riojana Hamburguesa de ternera a la plancha Postre Fruta Pan</p>	<p>15 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con verduras Coca de titaina valenciana con atún Postre Fruta Pan integral</p>	<p>16 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido con nabo y chirivia Cocido Postre Fruta Pan</p>	<p>17 Kcal 792 Glú 87 Líp 30 Pro 38 Tosta con queso Ensalada completa murciana Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan</p>
<p>20 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39 JORNADA GASTRONÓMICA FRANCIA Sopa de cebolla con queso y tostones Cordon Bleu con ensalada de hoja verde Postre Almíbar de melocotón Pan</p>	<p>21 Kcal 676 Glú 80 Líp 22 Pro 35 Espinaca baby, tomate y zanahoria Crema de legumbres y hortalizas Albóndigas de merluza con salsa de tomate Postre Fruta Pan</p>	<p>22 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Olleta de alubias Alitas de pollo al horno con tomillo y romero Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23 Kcal 794 Glú 84 Líp 32 Pro 37 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Macarrones integrales con salsa de verduras Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan</p>	<p>24 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Iceberg, canónigos y maíz Paella valenciana con bajoqueta y garrofón Pechuga de pavo y queso manchego Postre Lácteo Pan</p>
<p>27 Kcal 930 Glú 96 Líp 37 Pro 47 Lechuga, tomate, maíz y manzana Arroz con tomate Solomillo de pollo al horno Postre Fruta Pan</p>	<p>28 Kcal 849 Glú 87 Líp 34 Pro 43 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con acelgas ECO Huevos a la flamenca con patata y chorizo al horno Postre Fruta Pan</p>			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

CEIP MARIANO BENLLIURE

Febrer 2023
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dijous

Divendres

		1 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Enciam, tomata, carlota i olives Macarrons bolonyesa Truita francesa amb formatge Postre Fruita Pa integral	2 Kcal 720 Glú 86 Líp 25 Pro 34 Escarola, tomata, dacsca i carlota Sopa d'au Rodanxa de lluç orly al forn Postre Fruita Pa	3 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Torrada amb tomata Amanida completa amb magrana Arròs rossejat amb cigrons Postre Lacti Pa
6 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Iceberg, tomata, carlota i olives Espirals amb tomata, ceba i tonyina Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	7 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Enciam, tomata, carlota i dacsca Potatge de cigrons amb carlota ECO Pastissets de tonyina al forn Postre Taronja ECO Pa	8 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema parmentier de creïlla i all porro Garreta de vedella estofada amb lloret i pimentó amb creïlles Postre Fruita Pa integral	9 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Escarola, tomata, dacsca i olives Gratinat de bròcoli ECO i creïlla amb orenga Pollastre a la pinya Postre Fruita Pa	10 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Torrada d'humus Amanida completa valenciana Arròs a banda Postre Lacti Pa
13 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Escarola, tomata, dacsca i carlota Espaguetis amb llentilles a la siciliana Lluç a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	14 Kcal 819 Glú 81 Líp 33 Pro 44 Iceberg, tomata, carlota i olives Creïlles a la riojana Hamburguesa de vedella a la planxa Postre Fruita Pa	15 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Enciam, tomata, dacsca i taronja Llentilles amb verdures Coca de titaina valenciana amb tonyina Postre Fruita Pa integral	16 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36 Escarola, tomata, dacsca i carlota Sopa de putxero amb nap i xirivia Putxero Postre Fruita Pa	17 Kcal 792 Glú 87 Líp 30 Pro 38 Torrada amb formatge Amanida completa murciana Arròs al forn amb cigrons Postre Fruita Pa
20 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39 JORNADA GASTRONÒMICA FRANÇA Sopa de ceba amb formatge i tostons Cordon Bleu amb amanida de fulla verda Postre Almívar de bresquilla Pa	21 Kcal 676 Glú 80 Líp 22 Pro 35 Espinac baby, tomata i carlota Crema de llegums i hortalisses Mandonguilles de lluç amb salsa de tomata Postre Fruita Pa	22 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Iceberg, tomata, carlota i olives Olleta de fesols Aletes de pollastre al forn amb timó i romer Postre Fruita Pa integral	23 Kcal 794 Glú 84 Líp 32 Pro 37 Enciam, tomata, carlota i dacsca Macarrons integrals amb salsa de verdures Truita d'espínacas Postre Fruita Pa	24 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Iceberg, canonges i dacsca Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó Pit de titot i formatge manxec Postre Lacti Pa
27 Kcal 930 Glú 96 Líp 37 Pro 47 Enciam, tomata, dacsca i poma Arròs amb tomata Rellom de pollastre al forn Postre Fruita Pa	28 Kcal 849 Glú 87 Líp 34 Pro 43 Escarola, tomata, dacsca i carlota Potatge de cigrons amb bledes ECO Ous a la flamenca amb creïlla i xoriço al forn Postre Fruita Pa			

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

