



CEIP MARIANO BENLLIURE

Mayo 2023
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 FESTIVO

2 Kcal 732 Glú 85 Lip 24 Pro 39
Mezclum, tomate, maíz y pipas
Lentejas de la abuela
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

3 Kcal 749 Glú 82 Lip 25 Pro 44
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Sopa de ave con estrellitas
Pollo a la cazadora con chips
Postre Fruta Pan integral

4 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47
Lechuga, tomate, soja y zanahoria
Macarrones integrales a la napolitana
Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce
Postre Fruta Pan

5 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38
Pan con tomate
Ensalada completa de hoja verde y queso
Arroz del señoret
Postre Lácteo Pan

8 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42
Lechuga, garbanzos, tomate y pepino
Fideuà de pescado
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Fruta Pan

9 Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51
Conos de maíz
Ensalada de pasta con atún y aceitunas
Pollo al horno a las finas hierbas
Postre Fruta ECO Pan

10 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34
Lechuga, tomate, zanahoria y pipas
Fabada vegetal
Coca pizza de atún y tomate
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Crema de calabacín ECO y hortalizas ECO
Lomo adobado con pisto
Postre Fruta Pan

12 Kcal 796 Glú 86 Lip 30 Pro 40
Tosta de humus
Ensalada completa con huevo
Paella valenciana
Postre Fruta Pan

15 Kcal 806 Glú 86 Lip 32 Pro 38
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO
Tortilla de calabacín
Postre Fruta Pan

16 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Espaguetis a la boloñesa
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

17 Kcal 797 Glú 79 Lip 31 Pro 45
Lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso
Guisado marinero con patatas ECO
Hamburguesa de ternera a la plancha
Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 723 Glú 80 Lip 24 Pro 42
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Sopa de ave con fideos
Pollo con cebolla y laurel
Postre Fruta Pan

19 Kcal 831 Glú 88 Lip 32 Pro 42
Pan con tomate
Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola
Arroz al horno con garbanzos
Postre Lácteo Pan

22 Kcal 807 Glú 85 Lip 29 Pro 46
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones, cebolla, tomate y queso
Cola de bacalao a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan

23 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla de queso manchego
Postre Fruta Pan

24 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46
Saladitos
Ensaladilla rusa
Pollo al horno con manzana asada
Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 720 Glú 86 Lip 25 Pro 34
Lechuga, tomate, olivas y maíz
Crema de zanahorias y legumbres
Rodaja de merluza al horno con berenjena en tempura
Postre Fruta Pan

26 Kcal 786 Glú 86 Lip 29 Pro 40
Pan con pavo
Ensalada valenciana
Paella milanesa
Postre Fruta Pan

29 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Coditos con tomate y atún
Nuggets de brócoli al horno
Postre Fruta Pan

30 Kcal 766 Glú 86 Lip 29 Pro 35
JORNADA GASTRONÓMICA AUSTRALIANA
Sopa de calabaza a la australiana con nata
"Fish and chips" rebozado casero
Postre Helado de vainilla y choco Pan

31 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno
Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA





CEIP MARIANO BENLLIURE

Maig 2023
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 **FESTIU**

2 **Kcal 732 Glú 85 Lip 24 Pro 39**
Mesclum, tomaca, dacsà i pipes
Llentilles de la iai
Hamburguesa de coliflor i sèsam
Postre Fruita Pa

3 **Kcal 749 Glú 82 Lip 25 Pro 44**
Mesclum, tomaca, carlota i remolacha
Sopa d'au amb estrelles
Pollastre a la caçadora amb xips
Postre Fruita Pa integral

4 **Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47**
Lletuga, tomaca, soja i carlota
Macarrons integrals amb salsa de tomaca
Filet de lluç amb allets i pimentó dolç
Postre Fruita Pa

5 **Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38**
Pa amb tomaca
Amanida completa de fulla verda i formatge
Arròs del senyoret
Postre Lacti Pa

8 **Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42**
Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre
Fideuà de peix
Pit de titot i formatge manxec
Postre Fruita Pa

9 **Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51**
Cons de dacsà
Amanida de pasta amb tonyina i olives
Pollastre al forn a les fines herbes
Postre Fruita ECO Pa

10 **Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34**
Lletuga, tomaca, carlota i pipes
Favada vegetal
Coca pizza de tonyina i tomaca
Postre Fruita Pa integral

11 **Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40**
Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre
Crema de carabasseta ECO i hortalisses ECO
Llom adobat amb samfaina
Postre Fruita Pa

12 **Kcal 796 Glú 86 Lip 30 Pro 40**
Torrada d'humus
Amanida completa amb ou
Paella valenciana
Postre Fruita Pa

15 **Kcal 806 Glú 86 Lip 32 Pro 38**
Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa
Llentilles amb arròs integral i carlota ECO
Trita de carabasseta
Postre Fruita Pa

16 **Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45**
Lletuga, tomaca, dacsà i espàrrecs
Espaguetis a la bolonyesa
Croquetes de bacallà
Postre Fruita Pa

17 **Kcal 797 Glú 79 Lip 31 Pro 45**
Lletuga, tomaca, carlota i daus de formatge
Guisat mariner amb creïlles ECO
Hamburguesa de vedella a la planxa
Postre Fruita Pa integral

18 **Kcal 723 Glú 80 Lip 24 Pro 42**
Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa
Sopa d'au amb fideus
Pollastre amb ceba i llorer
Postre Fruita Pa

19 **Kcal 831 Glú 88 Lip 32 Pro 42**
Pa amb tomaca
Amanida de fesols, tomaca, carlota, escarola
Arròs al forn amb cigrons
Postre Lacti Pa

22 **Kcal 807 Glú 85 Lip 29 Pro 46**
Lletuga, tomaca, dacsà i carlota
Macarrons, ceba, tomaca i formatge
Cua de bacallà a la gallega amb allets
Postre Fruita Pa

23 **Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36**
Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja
Potatge de cigrons amb verdures
Trita de formatge manxec
Postre Fruita Pa

24 **Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46**
Saladets
Amanida russa
Pollastre al forn amb poma rostida
Postre Fruita Pa integral

25 **Kcal 720 Glú 86 Lip 25 Pro 34**
Lletuga, tomaca, olives i dacsà
Crema de carlota i llegums
Rodanxa de lluç al forn amb albergínia en tempura
Postre Fruita Pa

26 **Kcal 786 Glú 86 Lip 29 Pro 40**
Pa amb titot
Amanida valenciana
Paella milanesa
Postre Fruita Pan

29 **Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37**
Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre
Colzets amb tomaca i tonyina
Nuggets de bròcoli al forn
Postre Fruita Pa

30 **Kcal 766 Glú 86 Lip 29 Pro 35**
JORNADA GASTRONÓMICA AUSTRALIANA
Sopa de carabassa australiana amb nata
"Fish and chips" arrebossat casolà
Postre Gelat de vainilla i xoco Pa

31 **Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50**
Lletuga, tomaca, dacsà i cogombre
Arròs a la cubana
Llonganisses de magre al forn
Postre Fruita Pa integral

RECOMANACIONS DE SOPAR

