



# CEIP MARIANO BENLLIURE

Junio 2023  
Menú Basal

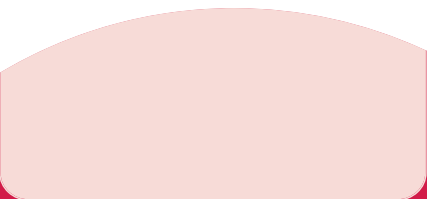
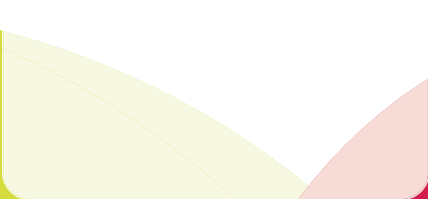
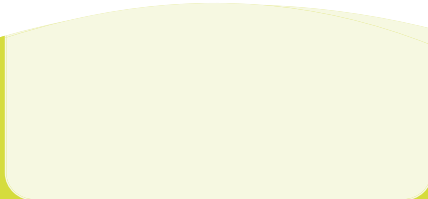
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**1** Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con hortalizas  
Tortilla de atún  
Postre Fruta Pan

**2** Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Crema de puerro, patata y zanahoria  
Solomillo de pollo con pisto  
Postre Fruta Pan

**5** Kcal 732 Glú 85 Lip 24 Pro 39  
Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Lentejas de la abuela  
Hamburguesa de coliflor con sésamo al horno  
Postre Fruta Pan

**6** Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41  
Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Sopa de marisco con fideos  
Pollo al chilindrón  
Postre Fruta Pan

**7** Kcal 653 Glú 77 Lip 24 Pro 29  
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Crema de legumbres con hortalizas  
Tortilla calabacín  
Postre Fruta Pan integral

**8** Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Paella valenciana con garrofón  
Fiambre de pavo y queso  
Postre Fruta ECO Pan

**9** Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51  
Tomate Eco con albahaca  
Espaguetis napolitana  
Lomo adobado con berenjenas en tempura  
Postre Fruta Pan

**12** Kcal 694 Glú 89 Lip 24 Pro 27  
Tosta de tomate con orégano  
Ensalada con garbanzos, patata y pepino ECO  
Pizza de york y queso  
Postre Fruta Pan

**13** Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Macarrones a la boloñesa con cebolla ECO  
Filete de merluza con salsa verde  
Postre Fruta Pan

**14** Kcal 833 Glú 93 Lip 30 Pro 42  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido con garbanzos  
Croquetas de cocido  
Postre Fruta Pan integral

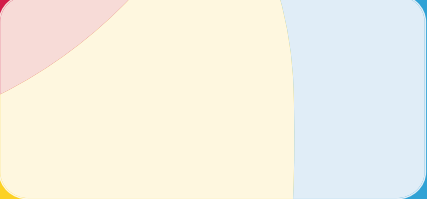
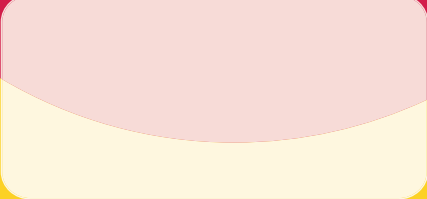
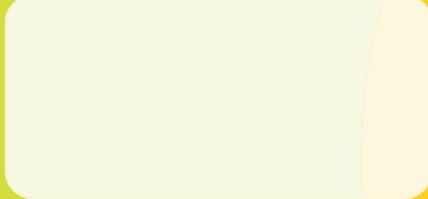
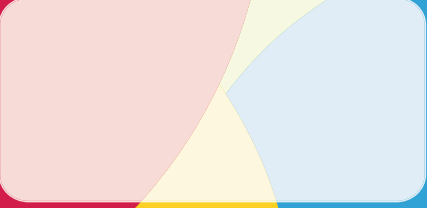
**15** Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38  
Tosta de hummus  
Ensalada valenciana completa  
Arroz al horno  
Postre Fruta Pan

**16** Kcal 683 Glú 77 Lip 22 Pro 40  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de verduras  
Pollo al horno a las hierbas provenzales  
Postre Lácteo Pan

**19** Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Fideuà de marisco  
Mix de fritura  
Postre Fruta Pan

**20** Kcal 866 Glú 89 Lip 34 Pro 45  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz a la cubana  
Pechuga de pavo y queso manchego  
Postre Fruta Pan

**22** Kcal 741 Glú 84 Lip 25 Pro 40  
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
Ensalada con aceitunas y pepinillos  
Hamburguesa completa con patatas y ketchup  
Postre Helado especial Pan integral



## RECOMENDACIONES DE CENA





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

# CEIP MARIANO BENLLIURE

Juny 2023  
Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				<b>1</b> Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Enciam, tomata, dacsà i carlota Potatge de cigrons amb hortalisses Truita de tonyina Postre Fruita Pa	<b>2</b> Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema d'all porro, creïlla i carlota Rel·lom de pollastre amb samfaina Postre Fruita Pa
<b>5</b> Kcal 732 Glú 85 Lip 24 Pro 39 Enciam, tomata, remolatxa i olives Llentilles de la abuela Hamburguesa de coliflor amb sèsam al forn Postre Fruita Pa	<b>6</b> Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà Sopa de marisc amb fideus Pollastre al xilindró Postre Fruita Pa	<b>7</b> Kcal 653 Glú 77 Lip 24 Pro 29 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà Crema de llegums amb hortalisses Truita de carabasseta Postre Fruita Pa integral	<b>8</b> Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Enciam, tomata, dacsà i cogombre Paella valenciana amb garrofó Companatge de titot i formatge Postre Fruita ECO Pa	<b>9</b> Kcal 865 Glú 85 Lip 33 Pro 51 Tomata Eco amb alfàbega Espaguetis napolitana Llom adobat amb albargínes en tempura Postre Fruita Pa	
<b>12</b> Kcal 694 Glú 89 Lip 24 Pro 27 Torrada de tomata amb orenga Amanida amb cigrons, creïlla i cogombre ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	<b>13</b> Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Enciam, tomata, carlota i cogombre Macarrons a la bolonyesa amb ceba ECO Filet de lluç amb salsa verda Postre Fruita Pa	<b>14</b> Kcal 833 Glú 93 Lip 30 Pro 42 Enciam, tomata, dacsà i carlota Sopa de putxero amb cigrons Croquetes de putxero Postre Fruita Pa integral	<b>15</b> Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Torrada d'humus Amanida valenciana completa Arròs al forn Postre Fruita Pa	<b>16</b> Kcal 683 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Enciam, tomata, dacsà i carlota Crema de verdures Pollastre al forn a les herbes provençals Postre Lacti Pa	
<b>19</b> Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Enciam, tomata, dacsà i carlota Fideuà de marisc Mix de fregitel·la Postre Fruita Pa	<b>20</b> Kcal 866 Glú 89 Lip 34 Pro 45 Enciam, tomata, dacsà i cogombre Arròs a la cubana Companatge de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	<b>21</b> Kcal 741 Glú 84 Lip 25 Pro 40 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS Amanida amb olives i cogombrets Hamburguesa completa amb creïlles i quètxup Postre Gelat especial Pa integral			

## RECOMANACIONS DE SOPAR



☎ 902 103 478 Atenció al client

🌐 www.tamar.es



🗨 DINAR

🍽 SOPAR