



CEIP MARIANO BENLLIURE

octubre 2023

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

2 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Coditos a la napolitana con cebolla
Nuggets de brócoli al horno
Postre Fruta Pan

9
FESTIVO

16 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Espaguetis con atún
Nuggets de merluza
Postre Fruta Pan

23 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana
Longanizas de magro
Postre Fruta Pan

30 Kcal 780 Glú 83 Líp 31 Pro 37
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas con zanahoria y patatas
Tortilla de atún
Postre Fruta Pan

Martes

3 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas hortelanas con arroz integral
Merluza al horno a la vasca
Postre Fruta Pan

10 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Macarrones integrales sorrentina
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

17 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas de la abuela
Tortilla francesa con queso
Postre Fruta Pan

24 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa castellana
Hamburguesa mixta con aros de cebolla
Postre Fruta Pan

31 Kcal 799 Glú 88 Líp 29 Pro 41
JORNADA HALLOWEEN VEGANO
Pasta sangrienta de Halloween
Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO con patatas terroríficas
Postre Fantasma plátano c ojos Pan

Miércoles

4 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Guisado de albóndigas con guisantes
Tortilla de champiñón
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de legumbres
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de calabaza ECO con manzana
Lomo cinta con pisto
Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 759 Glú 83 Líp 30 Pro 34
Lechuga, tomate, queso y maíz
Olleta de alubias con acelga
Tortilla de york
Postre Fruta Pan integral

31 JORNADA HALLOWEEN VEGANO

Jueves

5 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de cocido
Pollo a la manzana
Postre Fruta ECO Pan

12
FESTIVO

19 Kcal 675 Glú 78 Líp 21 Pro 39
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Sopa de ave con lluvia
Pollo a la cazadora
Postre Fruta ECO Pan

26 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de hortalizas de temporada ECO
Pollo al horno con patata y cebolla ECO
Postre Fruta Pan

31 JORNADA HALLOWEEN VEGANO

Viernes

6 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Tosta de tomate
Ensalada completa con pepino
Arroz al horno con garbanzos
Postre Lácteo Pan

13 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa mery
Postre Fruta Pan

20 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39
Tosta de humus
Ensalada completa con fruta
Paella valenciana con bachoqueta y garrofón
Postre Lácteo Pan

27 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Fideuà de marisco
Fiambre de pavo y queso
Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



CEIP MARIANO BENLLIURE

octubre 2023

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

2 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Colzets a la napolitana amb ceba
Nuggets de bròquil al forn
Postre Fruita **Pa**

9
FESTIU

16 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Espaguetis amb tonyina
Nuggets de lluç
Postre Fruita **Pa**

23 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Enciam, tomata, dacsca i carlota
Arròs a la cubana
Llonganisses de magre
Postre Fruita **Pa**

30 Kcal 780 Glú 83 Líp 31 Pro 37
Enciam, tomata, cogombre i olives
Lentilles amb carlota i creïlles
Truita de tonyina
Postre Fruita **Pa**

Dimarts

3 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Lentilles hortelanes amb arròs integral
Lluç al forn a la basca
Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43
Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca
Macarrons integrals sorrentina
Hamburguesa de coliflor i sèsam
Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, cogombre i olives
llentilles de la iaia
Truita francesa amb formatge
Postre Fruita **Pa**

24 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Sopa castellana
Hamburguesa mixta amb arets de ceba
Postre Fruita **Pa**

31 Kcal 799 Glú 88 Líp 29 Pro 41
MENÚ HALLOWEEN
Pasta sangrienta de Halloween
Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO con patatas terroríficas
Postre Fantasma plàtan amb ulls **Pa**

Dimecres

4 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca
Guisat de mandonguilles amb pèsols
Truita de xampinyó
Postre Fruita **Pa integral**

11 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema de llegums
Rellom de pollastre empanat
Postre Fruita **Pa integral**

18 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, dacsca i carlota
Crema de carabassa ECO amb poma
Llom cinta amb samfaina
Postre Fruita **Pa integral**

25 Kcal 759 Glú 83 Líp 30 Pro 34
Enciam, tomata, formatge i dacsca
Olleta de fesols amb bleda
Truita de pernil dolç
Postre Fruita **Pa integral**

Dijous

5 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, cogombre i olives
Sopa de putxero
Pollastre a la poma
Postre Fruita ECO **Pa**

12
FESTIU

19 Kcal 675 Glú 78 Líp 21 Pro 39
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Sopa d'au amb pluja
Pollastre a la caçadora
Postre Fruita ECO **Pa**

26 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema d'hortalisses de temporada ECO
Pollastre al forn amb creïlla i ceba ECO
Postre Fruita **Pa**

Divendres

6 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Tosta amb tomata
Amanida completa amb cogombre
Arròs al forn amb cigrons
Postre Lacti **Pa**

13 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Arròs amb tomata
Filet de lluç en salsa meri
Postre Fruita **Pa**

20 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39
Tosta amb humus
Amanida completa amb fruita
Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó
Postre Lacti **Pa**

27 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Fideuà de marisc
Pit de titot i formatge
Postre Fruita **Pa**

RECOMANACIONS DE SOPAR

