



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Septiembre 2023

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

4	5	6	7	8
<p>11 Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Macarrones con atún, cebolla y tomate</p> <p>Croquetas de cocido con mayonesa</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con arroz integral y verduras</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>13 Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de carne c hortalizas</p> <p>Nuggets brócoli</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>14 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Arroz a la cubana con huevo</p> <p>Longanizas caseras</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>15 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36</p> <p>Lechuga, queso, zanahoria y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO</p> <p>Merluza a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>18 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Fideuà de pescado</p> <p>Pechuga de pavo y queso manchego</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>19 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>20 Kcal 818 Glú 88 Líp 31 Pro 40</p> <p>DÍA INTERNACIONAL DE LA PAELLA Ensalada valenciana completa</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>21 Kcal 719 Glú 80 Líp 24 Pro 41</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de estrellitas</p> <p>Pollo al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>22 Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Crema vichyssoise</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>25 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con espinacas y zanahoria</p> <p>Filete de merluza</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>26 Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y queso Macarrones boloñesa vegetal de seitán ECO</p> <p>Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>27 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Lechuga, tomate, pipas y maíz Sopa de ave</p> <p>Pollo al horno a la manzana</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>28 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43</p> <p>Tosta de humus Ensalada completa con queso</p> <p>Arroz del senyoret</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>29 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de garbanzos y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de ternera y cerdo</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>

RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres	Hortalizas	Pescado Blanco o Azul/Huevo	Aves o Carne Roja/Huevo	Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul	Lácteo	Fruta
---------------------------	------------	-----------------------------	-------------------------	--	--------	-------

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CEIP MARIANO BENLLIURE

Setembre 2023

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

4	5	6	7	8
11 Kcal 936 Glú 93 Lip 35 Pro 49 Enciam, tomata, olives i remolatxa Macarrons amb tonyina, ceba i tomata Croquetes de putxero amb maionesa Postre Fruita Pa	12 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Enciam, tomata, cogombre i olives Llentilles amb arròs integral i verdures Truita de carabasseta Postre Fruita Pa	13 Kcal 773 Glú 84 Lip 32 Pro 32 Enciam, tomata, dacsà i carlota Guisat d'mandonguilles de carn amb carabasse Nuggets de bròquil Postre Fruita Pa integral	14 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Arròs a la cubana amb ou Llonganisses casolanes Postre Fruita Pa	15 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Enciam, formatge, carlota i dacsà Crema de llegums i hortalisses ECO Lluç amb salsa gallega amb allets Postre Lacti Pa
18 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Fideuà de peix Companatge de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	19 Kcal 793 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Enciam, tomata, cogombre i carlota Potatge de cigrons Truita de creïlles i carabasseta Postre Fruita Pa	20 Kcal 818 Glú 88 Lip 31 Pro 40 DIA INTERNACIONAL DE LA PAELLA Amanida valenciana completa Paella valenciana Postre Fruita Pa integral	21 Kcal 818 Glú 88 Lip 32 Pro 39 Torrada amb formatge Sopa d'estreletes Pollastre al xilindró Postre Fruita Pa	22 Kcal 826 Glú 95 Lip 32 Pro 34 Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà Crema vichyssoise Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa
25 Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Enciam, tomata, dacsà i carlota Llentilles amb espinacs i carlota Filet de lluç Postre Fruita Pa	26 Kcal 866 Glú 92 Lip 36 Pro 37 Enciam, tomata, olives i formatge Macarrons amb bolonyesa de seitan ECO Croquetes de arròs integral i carlota ECO Postre Fruita Pa	27 Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Enciam, tomata, pipes i dacsà Sopa d'au Pollastre al forn amb poma rostida Postre Fruita Pa integral	28 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Tosta de humus Amanida completa amb formatge Arròs del senyoret Postre Fruita Pa	29 Kcal 679 Glú 77 Lip 21 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre i carlota Crema de cigrons i verdures de temporada Hamburguesa de vedella i porc Postre Lacti 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
-------------------------	-------------	------------------------	----------------------	-------------------------------------	-------	--------

902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR