



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Noviembre 2023

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

		1	2	3
		FESTIVO	Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Caldereta de magritos, patatas y judía verde Hamburguesa de sésamo y coliflor al horno Postre Fruta ECO Pan	Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de tomate y aceite Ensalada completa con fruta de temporada Arroz a banda Postre Lácteo Pan
6 Kcal 801 Glú 89 Líp 30 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis con cebolla, tomate y orégano Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	7 Kcal 785 Glú 87 Líp 33 Pro 39 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Potaje de garbanzos Tortilla con pavo Postre Fruta Pan	8 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de legumbres y zanahoria ECO Hamburguesa de ternera y cerdo con pisto Postre Fruta ECO Pan integral	9 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa de ave con fideos Pollo al horno al limón con patatas Postre Fruta Pan	10 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Tosta de queso manchego Ensalada mediterránea con atún Arroz al horno Postre Fruta Pan
13 Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas con guisantes Coca-Pizza de atún Postre Fruta Pan	14 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas de la abuela Tortilla francesa con queso manchego Postre Fruta Pan	15 Kcal 935 Glú 97 Líp 40 Pro 52 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones con tomate, zanahoria y atún Solomillo de pollo empanado Postre Fruta Pan integral	16 Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de calabaza ECO Lomo al horno con guisantes salteados Postre Fruta Pan	17 Kcal 799 Glú 91 Líp 29 Pro 38 Tosta de humus de garbanzos Ensalada completa murciana Paella valenciana con alcachofas Postre Lácteo Pan
20 Kcal 810 Glú 85 Líp 32 Pro 40 Lechuga, tomate, queso y maíz Sopa marinera con lluvia Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	21 Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Coditos con tomate, cebolla y atún Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan	22 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas juliana Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan integral	23 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de bacalao y coliflor Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	24 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43 JORNADA GASTRONÓMICA OTOÑO Crema d calabaza y cebolla asada c pimentón Pollo al horno con chips de patatas y boniato Postre Flan Pan
27 Kcal 779 Glú 85 Líp 26 Pro 46 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Espirales con cebolla y zanahoria ECO Bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Garbanzos con espinacas y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	29 Kcal 679 Glú 78 Líp 21 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa verduras con hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral	30 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana Nuggets de brócoli y queso al horno Postre Fruta Pan	

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

CEIP MARIANO BENLLIURE

Novembre 2023

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1

FESTIU

2

Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35

Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca
Caldereta de magrets, verdures i fesol tendre
Hamburguesa de coliflor i sèsam

Postre Fruita ECO Pa

3

Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41

Tosta de tomata i oli
Amanida completa amb fruita
Arròs a banda

Postre Lacti Pa

6

Kcal 801 Glú 89 Líp 30 Pro 40

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Espaguetis amb ceba, tomata i orenga
Lluç a la gallega amb allets tendres

Postre Fruita Pa

7

Kcal 785 Glú 87 Líp 33 Pro 39

Enciam, tomata, dacsca i espàrrecs
Potatge de cigrons
Truita amb titot

Postre Fruita Pa

8

Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Crema de llegums i carlota ECO
Hamburguesa de vedella i porc amb samfaina

Postre Fruita Pa integral

9

Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca
Sopa d'au amb fideus
Pollastre al forn amb llima i creïlles

Postre Fruita Pa

10

Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45

Tosta de formatge manxec
Amanida mediterranea amb tonyina
Arròs al forn

Postre Fruita Pa

13

Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Guisat de mandonguilles amb pèsols
Coca-pizza amb tonyina

Postre Fruita Pa

14

Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34

Enciam, tomata, dacsca i carlota
Llentilles de al iaia
Truita francesa amb formatge manxec

Postre Fruita Pa

15

Kcal 935 Glú 97 Líp 40 Pro 52

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Macarrons amb tomaca, carlota i tonyina
Pollastre empanat

Postre Fruita Pa integral

16

Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43

Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema de carabassa ECO
Lom al forn amb pèsols

Postre Fruita Pa

17

Kcal 799 Glú 91 Líp 29 Pro 38

Tosta d'humus amb cigrons
Amanida completa murciana
Paella valenciana amb carxofes

Postre Lacti Pa

20

Kcal 810 Glú 85 Líp 32 Pro 40

Enciam, tomata, formatge i dacsca
Sopa marinera amb plutja
Hamburguesa de coliflor i sesam

Postre Fruita Pa

21

Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Codets amb tomata, ceba i tonyina
Truita d'espinacs

Postre Fruita Pa

22

Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36

Enciam, tomata, cogombre y dacsca
Llentilles juliana
Croquetes de bacallà

Postre Fruita Pa integral

23

Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Paella de bacallà i coliflor
Pit de titot i formatge manxec

Postre Fruita Pa

24

Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43

JORNADA GASTRONÒMICA TARDOR
Crema de carabassa y ceba amb pimentò
Pollastre al forn amb chips de creïlles i boniato

Postre Flan Pa

27

Kcal 779 Glú 85 Líp 26 Pro 46

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Espirals con ceba i carlota ECO
Bacallà a la biscaia

Postre Fruita Pa

28

Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Cigrons amb espinacs i hortalisses
Truita de creïlles i ceba

Postre Fruita Pa

29

Kcal 679 Glú 78 Líp 21 Pro 40

Enciam, tomata, cogombre i olives
Sopa de verdures amb hortalisses ECO
Pollastre a la caçadora

Postre Fruita Pa integral

30

Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47

Enciam, tomata, cogombre i olives
Arròs a la cubana
Nuggets de bróquil i formatge 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

902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR