



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Diciembre 2023

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

				1 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Guisado marinero con patatas Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Lácteo Pan
4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas de la abuela Tortilla de atún Postre Fruta Pan	5 Kcal 874 Glú 93 Líp 34 Pro 43 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Coditos a la carbonara con cebolla Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO
11 Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza con patatas Nuggets de brocoli Postre Fruta Pan	12 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Olleta de alubias con hortalizas Tortilla de queso Postre Fruta Pan	13 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Cocido Postre Fruta ECO Pan integral	14 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Macarrones boloñesa Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	15 Kcal 843 Glú 92 Líp 32 Pro 41 Tosta de humus Ensalada completa murciana Arroz al horno Postre Lácteo Pan
18 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Espaguetis sorrentina Filete de merluza en salsa mery Postre Fruta Pan	19 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de verduras y hortalizas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	20 Kcal 887 Glú 94 Líp 35 Pro 43 Lechuga, tomate, queso y maíz Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Tortilla de cebolla Postre Fruta ECO Pan integral	21 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz a con tomate Mix de fritura variada Postre Fruta Pan	22 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD Sopa de Navidad con estrellitas Pollo al horno a la naranja con pimiento rojo Postre Lácteo especial Pan
25	26	27	28	29

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

CEIP MARIANO BENLLIURE

Desembre 2023

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

				1 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà Guisat mariner amb creïlles Hamburguesa de coliflor i sesam Postre Lacti Pan
4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs Llentilles de la iaia Truita de tonyina Postre Fruita Pan	5 Kcal 874 Glú 93 Líp 34 Pro 43 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà Colzets a la carbonara amb ceba Mandonguilles de bacallà Postre Fruita Pa	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38 Enciam, tomata, olives i remolatxa Guisat de mandonguilles de lluç amb creïlles Nuggets de bròcol Postre Fruita Pa	12 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Olleta fesols amb hortalisses Truita de espinacs Postre Fruita Pa	13 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Enciam, tomata, dacsà i carlota Sopa de putxero Putxero Postre Fruita ECO Pa integral	14 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre i olives Macarrons bolonyesa Lluç a la gallega amb alls tendres Postre Fruita Pa	15 Kcal 843 Glú 92 Líp 32 Pro 41 Tosta de hummus Amanida completa murciana Arròs al forn Postre Lacti Pa
18 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40 Enciam, tomata, cogombre y olives Espaguetis sorrentina Filet de lluç amb salsa mery Postre Fruita Pa	19 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de verdures i hortalisses ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	20 Kcal 887 Glú 94 Líp 35 Pro 43 Enciam, tomata, formatge i dacsà Potatge de cirgrons amb carlota ECO Truita de ceba Postre Fruita ECO Pa integral	21 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Enciam, tomata, cogombre y olives Arròs amb tomata Mix de fritada variada Postre Fruita Pa	22 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44 DINAR ESPECIAL NADAL Sopa de Nadal amb estreles Pollastre al forn amb taronga i pimentó roig Postre Lacti especial Pa
25	26	27	28	29

RECOMANACIONS DE SOPAR

