



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Enero 2024
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

8 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Maíz, zanahoria y brotes de soja
Macarrones integrales con tomate y atún
Merluza a la vizcaína
Postre Fruta Pan

9 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas de temporada
Tortilla de patata
Postre Fruta Pan

10 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz a banda
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Fruta Pan

12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Olleta de alubias con acelgas
Nuggets de brócoli
Postre Lácteo Pan

15 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de hortalizas de temporada ECO
Abadejo a la gallega
Postre Fruta Pan

16 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34
DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Lentejas juliana con espinacas
Surtido de corquetas (pollo, jamón y cocido) con ensalada
Postre Lacteo Pan

17 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de cocido con garbanzos
Cocido
Postre Fruta ECO Pan integral

18 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Tosta de tomate
Ensalada con escarola, zanahoria y aceitunas
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

19 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Fideua de pescado
Tortilla francesa
Postre Fruta Pan

22 Kcal 898 Glú 97 Líp 37 Pro 38
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis con tomate, bacon y queso
Figuritas de pescado
Postre Fruta Pan

23 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos
Tortilla de queso
Postre Fruta Pan

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Lechuga, escarola, tomate y naranja
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno
Postre Fruta Pan

26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa hortelana con lluvia
Cola de bacalao a la vizcaína
Postre Gelatina de fruta Pan

29 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Lentejas de la abuela
Tortilla de cebolla
Postre Fruta Pan

30 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37
Escarola, tomate, manzana y zanahoria
Espirales integrales a la napolitana
Filete de merluza con salsa mery
Postre Fruta Pan

31 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de pescado con fideos
Lomo cinta con pisto de tomate y pimiento
Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA





Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Gener 2024
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

<p>8 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Dacsa, carlota i brots de soja Macarrons integrals amb tomata i tonyina Lluç a la biscaïna Postre Fruita Pa</p>	<p>9 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Enciam, tomata, carlota i olives Crema de llegums i hortalisses de temporada Truita de creïlla Postre Fruita Pa</p>	<p>10 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38 Escarola, tomata, dacsa i carlota Sopa d'au, nap i xirivia amb pluja Pollastre al forn amb creïlles Postre Fruita Pa integral</p>	<p>11 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Mesclum d'enciam, tomata i poma Arròs a banda Comapatge de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa</p>	<p>12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Mesclum d'enciam, tomata i dacsa Olleta de fesols amb bledes Nuggets de bròquil Postre Lacti Pa</p>
<p>15 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Iceberg, tomata, carlota i olives Crema d'hortalisses de temporada ECO Abadejo a la gallega Postre Fruita Pa</p>	<p>16 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34 DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA Llenties juliana amb espinacs ECO Surtid de croquetes (pollastre, pernil i putxero) amb amanida Postre Lacti Pa</p>	<p>17 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36 Enciam, tomata, carlota i dacsa Sopa de putxero amb cigrons Putxero Postre Fruita Pa integral</p>	<p>18 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Torrada de tomata Amanida amb escarola, carlota i olives Arròs al forn Postre Fruita Pa</p>	<p>19 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38 Enciam, tomata, dacsa i olives Fideua de peix Truita francesa Postre Fruita Pa</p>
<p>22 Kcal 898 Glú 97 Líp 37 Pro 38 Escarola, tomata, carlota i dacsa Espaguetis amb tomata, bacon i formatge Figuretes de peix Postre Fruita Pa</p>	<p>23 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Escarola, tomata, carlota i dacsa Potatge de cigrons Truita de formatge Postre Fruita Pa</p>	<p>24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de carabassa i carlota Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons Postre Fruita Pa integral</p>	<p>25 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42 Espinaca baby, tomata i carlota Arròs a la cubana Llonganisses de magre al forn Postre Fruita Pa</p>	<p>26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Iceberg, tomata, carlota i olives Sopa hortelana amb plutja Cua de bacallà a la biscaïna Postre Gelatina de fruita Pa</p>
<p>29 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39 Enciam, tomata, dacsa i poma Llenties de la iaia Truita de ceba Postre Fruita Pa</p>	<p>30 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37 Escarola, tomata, dacsa i carlota Espirals integrals a la napolitana Filet de lluç amb salsa mery Postre Fruita Pa</p>	<p>31 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Enciam, tomata, carlota i olives Sopa de peix amb fideus Llom cinta amb samfaina de tomata i pimentó Postre Fruita Pa integral</p>		

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR