



Lunes

Martes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Marzo 2024
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, tomate, zanahoria y queso Crema de legumbres y verduras ECO Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan
4 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Coditos a la sorrentina Varitas de merluza al horno Postre Fruta Pan	5 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	6 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de verduras con estrellitas Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	7 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Arroz al horno Postre Fruta Pan	8 Kcal 853 Glú 87 Líp 34 Pro 44 Lechuga, tomate, maíz y naranja Olleta de alubias con hortalizas ECO Croquetas de bacalao Postre Lácteo Pan
11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Lechuga, tomate, maíz y queso Sopa de pescado y marisco Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	12 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Macarrones integrales a la lentejesa Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 41 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de calabaza y zanahoria Pollo a la cazadora con chips Postre Fruta ECO Pan integral	14 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas con arroz integral y hortalizas Tortilla de atún Postre Fruta Pan	15 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 JORNADA FALLERA Ensalada completa con frutas Paella valenciana Postre Lácteo Pan
18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha Espirales con tomate, cebolla y queso Doré de merluza al horno Postre Fruta Pan integral	21 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz a banda Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	22 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos Solomillo de pollo empanado Postre Lácteo Pan
25 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47 Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria Macarrones con tomate, cebolla y atún Bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	26 Kcal 852 Glú 92 Líp 32 Pro 41 Mezclum, tomate, maíz Lentejas de la abuela Fritura variada con mahonesa Postre Fruta Pan	27 Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50 JORNADA PASCUERA Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta/Mona Pan integral	28	29

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

Març 2024
Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Enciam, tomata, carlota i formatge Crema de llegums i verdures ECO Lluç a la gallega amb allets Postre Fruita Pa
4 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35 Iceberg, tomata, carlota i olives Colzets a la sorrentina Varetas de lluç al forn Postre Fruita Pa	5 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38 Mesclum, tomata, dacsà i carlota Llentilles juliana Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	6 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Escarola, tomata, dacsà i carlota Sopa de verdures amb estrelles Pollastre al forn amb fines herbes Postre Fruita Pa integral	7 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Torrada d'humus Amanida valenciana completa Arròs al forn Postre Fruita Pa	8 Kcal 853 Glú 87 Líp 34 Pro 44 Enciam, tomata, dacsà i taronja Olleta de fesos amb hortalisses de temporada Croquetes de bacallà Postre Lacti Pa
11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Enciam, tomata, dacsà i formatge Sopa de pescado y marisco Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	12 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Enciam, tomata, olives i remolatxa Macarrons integrals lentejosa Nuggets de bròcoli Postre Fruita Pa	13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 41 Iceberg, tomata, carlota i olives Crema de carabassa i carlota Pollastre caçadora amb chips Postre Fruita ECO Pa integral	14 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38 Iceberg, tomata, carlota i olives Llentilles amb arròs integral i hortalisses Truita de tonyina Postre Fruita Pa	15 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 JORNADA FALLERA Amanida completa amb fruites Paella valenciana Postre Lacti Pa
18 FESTIU	19 FESTIU	20 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Carlota, dacsà, olives i remolatxa Espirals amb tomata, ceba i formatge Doré de lluç al forn Postre Fruita Pa integral	21 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Iceberg, tomata, carlota i olives Arròs a banda Companatge de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	22 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45 Escarola, tomata, dacsà i carlota Potatge de cigrons Rellom de pollastre empanat Postre Lacti Pa
25 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47 Enciam, tomata, remolatxa i carlota Macarrons amb tomata, ceba i tonyina Bacallà a la biscaïna Postre Fruita Pa	26 Kcal 852 Glú 92 Líp 32 Pro 41 Mesclum, tomata, dacsà Llentilles de la iaia Fregitel·la variada amb maionesa Postre Fruita Pa	27 Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50 JORNADA PASCUERA Arròs amb tomata Llonganisses de magre al forn Postre Fruita/Mona Pa integral	28	29

RECOMANACIONS DE SOPAR

