



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Mayo 2024
Menú Basal



		1	2	3
		FESTIVO	Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas de la abuela Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan	Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Fideua de pescado Postre Lácteo Pan
6 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta Pan	7 Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta ECO Pan	8 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Alitas al horno con manzana asada Postre Fruta Pan integral	9 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Fruta Pan	10 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Lácteo Pan
13 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	14 Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa Tortilla de champiñón Postre Fruta Pan	15 Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral	16 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas ECO Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	17 Kcal 795 Glú 87 Lip 29 Pro 41 Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Lácteo Pan
20 Kcal 807 Glú 81 Lip 33 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Canelones gratinados Rabas de calamar Postre Fruta Pan	21 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Fruta Pan integral	23 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan	24 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo Pan
27 Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas ECO Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	29 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta Pan integral	30 Kcal 867 Glú 89 Lip 35 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	31 Kcal 761 Glú 85 Lip 25 Pro 44 Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Helado 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





CEIP MARIANO BENLLIURE

Maig 2024
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

		1	2	3
		FESTIU	Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lletuga, tomaca, soja i carlota Llentilles amb verdures ECO Filet de lluç amb allets i pimentó dolç Postre Fruita Pa	Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Pa amb tomaca Amanida completa de fulla verda i formatge Fideuà de peix Postre Lacti Pa
6 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lletuga, tomaca, olives i dacsca Macarrons amb tonyina Doré de lluç Postre Fruita Pa	7 Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre Guisat de mandonguilles Truita francesa Postre Fruita ECO Pa	8 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Olleta de fesols blancs i hortalisses Aletes al forn amb poma rostida Postre Fruita Pa integral	9 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Crema de carlotes i llegums Llom adobat al forn Postre Fruita Pa	10 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Torrada d'humus Amanida valenciana completa Paella valenciana Postre Lacti Pa
13 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Llentilles amb arròs integral i carlota ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	14 Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40 Lletuga, tomaca, dacsca i espàrrecs Espaguetis a la bolonyesa Truita de champinyó Postre Fruita Pa	15 Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Crema de carabasseta i hortalisses ECO Pollastre a la caçadora Postre Lacti Pa integral	16 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lletuga, tomata, carlota i soja Guisat mariner amb creïlles ECO Croquetes de bacallà Postre Fruita Pa	17 Kcal 795 Glú 87 Lip 29 Pro 41 Pa amb oli i orena Amanida de fesols, tomaca, carlota, escarola Arròs al forn amb cigrons Postre Fruita Pa
20 Kcal 807 Glú 81 Lip 33 Pro 41 Lletuga, tomaca, dacsca i carlota Canelons gratinats Rabes de calamar Postre Fruita Pa	21 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	22 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Sopa d'au Rellom de pollastre empanat amb maionesa Postre Fruita Pa integral	23 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Lletuga, tomaca, olives i dacsca Crema de llegums i hortalisses ECO Filet de lluç a la gallega Postre Fruita Pa	24 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lletuga, carlota, tomaca i cogombre Paella de verdures Assortiment de companatges Postre Lacti Pan
27 Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Llentilles amb verdures i hortalisses ECO Abadejo a la biscaïna Postre Fruita Pa	28 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Torrada d'humus Amanida de pasta amb tonyina Nuggets de bròcoli al forn Postre Fruita Pa	29 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja Sopa de peix Pollastre a les fines herbes amb creïlles Postre Fruita Pa integral	30 Kcal 867 Glú 89 Lip 35 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacsca i cogombre Arròs a la cubana Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	31 Kcal 761 Glú 85 Lip 25 Pro 44 Xips de creïlla Amanida completa amb fruites i llegums Hamburguesa completa Postre Gelat 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