



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# CEIP MARIANO BENLLIURE

Junio 2024  
Menú Basal



|  |  |   |   |  |
|--|--|---|---|--|
|  |  |   |   |  |
| <p><b>3</b> Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47<br/>Lechuga, tomate, remolacha y olivas<br/>Espaguetis carbonara<br/>Merluza a la gallega con ajitos<br/>Postre Fruta Pan</p>                  | <p><b>4</b> Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36<br/>Lechuga, tomate, espárragos y maíz<br/>Lentejas con verduras ECO<br/>Tortilla francesa y queso<br/>Postre Fruta Pan</p>            | <p><b>5</b> Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35<br/>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria<br/>Arroz a la cubana<br/>Nuggets de brócoli al horno<br/>Postre Fruta Pan integral</p>     | <p><b>6</b> Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41<br/>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino<br/>Sopa de marisco con fideos<br/>Pollo al chilindrón<br/>Postre Fruta ECO Pan</p> | <p><b>7</b> Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38<br/>Tosta de tomate con orégano<br/>Ensalada con garbanzos y pepino ECO<br/>Fideua de marisco<br/>Postre Lácteo Pan</p>                    |
| <p><b>10</b> Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47<br/>Lechuga, tomate, remolacha y olivas<br/>Macarrones a la boloñesa con cebolla<br/>Filete de abadejo a la bizcaína<br/>Postre Fruta Pan</p> | <p><b>11</b> Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40<br/>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino<br/>Crema de legumbres y hortalizas ECO<br/>Lomo adobado con patatas<br/>Postre Fruta Pan</p> | <p><b>12</b> Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42<br/>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria<br/>Sopa de cocido con garbanzos<br/>Croquetas de cocido<br/>Postre Fruta Pan integral</p> | <p><b>13</b> Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38<br/>Tosta de humus<br/>Ensalada valenciana completa<br/>Arroz al horno<br/>Postre Fruta Pan</p>                            | <p><b>14</b> Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35<br/>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria<br/>Potaje de garbanzos con hortalizas<br/>Tortilla de patata y espinacas<br/>Postre Lácteo Pan</p> |
| <p><b>17</b> Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42<br/>Lechuga, tomate, olivas y remolacha<br/>Ensaladilla rusa<br/>Bacalao a la vizcaína con cebolla<br/>Postre Fruta Pan</p>                   | <p><b>18</b> Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34<br/>Lechuga, tomate, maíz y pepino<br/>Olleta de alubias con hortalizas ECO<br/>Pizza de york y queso<br/>Postre Fruta Pan</p>        | <p><b>19</b> Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 42<br/>Lechuga, tomate, espárragos y maíz<br/>Ensalada de espirales con atún<br/>Mix de fritura<br/>Postre Fruta Pan integral</p>   | <p><b>20</b> Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40<br/>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria<br/>Paella valenciana<br/>Jamón york y queso<br/>Postre Fruta Pan</p>                | <p><b>21</b> Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43<br/>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO<br/>Sopa de ave<br/>Hamburguesa completa con chips<br/>Postre Helado especial Pan integral</p>             |
|  |  |   |   |  |

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

# CEIP MARIANO BENLLIURE

Juny 2024  
Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

**3** Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Enciam, tomata, remolatxa i olives  
Espaguetis carbonara  
Lluç a la gallega amb allets  
**Postre** Fruita **Pa**

**4** Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà  
Llentilles amb verdures ECO  
Truita francesa i formatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**5** Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Arròs a la cubana  
Nuggets de brocoli al forn  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**6** Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Enciam, tomata, dacsà i cogombre  
Sopa de marisc amb fideus  
Pollastre al xilindró  
**Postre** Fruita ECO **Pa**

**7** Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38  
Tosta de tomata amb orenga  
Amanida amb cigrons i cogombre ECO  
Fideuà de marisc  
**Postre** Lacti **Pa**

**10** Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Macarrons a la bolonyesa amb ceba  
Filet de abadejo a la viscaïna  
**Postre** Fruita **Pa**

**11** Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40  
Enciam, tomata, dacsà i cogombre  
Crema de llegums i hortalisses ECO  
Llom adobat amb creïlles  
**Postre** Fruita **Pa**

**12** Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Sopa de putxero amb cigrons  
Croquetes de putxero  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**13** Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38  
Torrada d'hummus  
Amanida valenciana completa  
Arròs al forn  
**Postre** Fruita **Pa**

**14** Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Potatge de cigrons amb hortalisses  
Truita de creïlla i espinacs  
**Postre** Lacti **Pa**

**17** Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Amanida russa  
Bacallà a la viscaïna amb ceba  
**Postre** Fruita **Pa**

**18** Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34  
Enciam, tomata, dacsà i cogombre  
Olleta de faves amb hortalisses ECO  
Pizza de pernil dolç i fotmatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**19** Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 42  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà  
Amanida d'espirls amb tonyina  
Mix de fregitel.la  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**20** Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Paella valenciana  
Pernil dolç i formatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**21** Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43  
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS  
Sopa d'au  
Hamburguesa completa amb xips  
**Postre** Gelat especial **Pa**

## RECOMANACIONS DE SOPAR



☎ 902 103 478 Atenció al client

🌐 www.tamar.es



🗨 DINAR

🍽 SOPAR