



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP MARIANO BENLLIURE

Febrero 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

3 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Merluza a la vizcaína con pimiento rojo
Postre Fruta **Pan**

10 Kcal 725 Glú 102 Líp 24 Pro 21
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta **Pan**

17 Kcal 776 Glú 107 Líp 23 Pro 30
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales con boloñesa de lentejas
Filete de merluza en salsa mery
Postre Fruta **Pan**

24 Kcal 765 Glú 105 Líp 28 Pro 19
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Sopa de pescado con lluvia
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta **Pan**

4 Kcal 707 Glú 104 Líp 22 Pro 18
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Guisado de albóndigas con guisantes y patatas
Tortilla de calabacín
Postre Fruta **Pan**

11 Kcal 786 Glú 106 Líp 25 Pro 29
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales con atún
Abadejo al horno a la gallega
Postre Fruta **Pan**

18 Kcal 816 Glú 99 Líp 30 Pro 31
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Potaje de garbanzos y hortalizas ECO
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta **Pan**

25 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas con verduras ECO
Tortilla francesa con queso
Postre Fruta **Pan**

5 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de pescado con estrellitas
Pollo al horno
Postre Fruta **Pan integral**

12 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de verduras ECO y legumbres
Pollo a la cazadora con champiñones
Postre Fruta **Pan integral**

19 Kcal 731 Glú 94 Líp 23 Pro 32
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de calabaza ECO y zanahoria
Pollo al chilindrón
Postre Fruta **Pan integral**

26 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis napolitana
Boquerones a la andaluza
Postre Lácteo **Pan integral**

6 Kcal 753 Glú 93 Líp 24 Pro 36
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Olleta de alubias
Lomo adobado con pisto
Postre Fruta ECO **Pan**

13 Kcal 739 Glú 104 Líp 28 Pro 12
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido
Croquetas de cocido
Postre Fruta **Pan**

20 Kcal 701 Glú 107 Líp 24 Pro 11
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas marineras
Nuggets de brócoli
Postre Fruta **Pan**

27 Kcal 785 Glú 102 Líp 30 Pro 22
JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL
Feijoada de alubia pinta
Croqueta de carrillera de ternera
Postre Piña en su jugo **Pan**

7 Kcal 758 Glú 114 Líp 21 Pro 22
Tosta de humus
Ensalada completa valenciana
Arroz a banda
Postre Fruta **Pan**

14 Kcal 798 Glú 113 Líp 25 Pro 24
Tosta con queso
Ensalada mediterránea
Arroz al horno con garbanzos
Postre Lácteo **Pan**

21 Kcal 780 Glú 114 Líp 23 Pro 24
Tosta de tomate y aceite
Ensalada completa con atún
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Postre Fruta **Pan**

28 Kcal 847 Glú 108 Líp 28 Pro 34
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Arroz con tomate
Longanizas de magro al horno
Postre Lácteo **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



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CEIP MARIANO BENLLIURE

Febrer 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

3 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Iceberg, tomata, carlota i olives
Colzets amb tomata, ceba i tonyina
Lluç a la biscaïna amb pimentó roig
Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 725 Glú 102 Líp 24 Pro 21
Escarola, tomata, dacs i carlota
Llenties juliana amb carlota ECO
Hamburguesa de coliflor i sèsam
Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 776 Glú 107 Líp 23 Pro 30
Enciam, tomata, carlota i dacs
Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties
Filet de lluç amb salsa meri
Postre Fruita **Pa**

24 Kcal 765 Glú 105 Líp 28 Pro 19
Enciam, tomata, dacs i poma
Sopa de peix amb pluja
Rel·lom de pollastre empanat
Postre Fruita **Pa**

4 Kcal 707 Glú 104 Líp 22 Pro 18
Enciam, tomata, carlota i dacs
Guisat de mandonguilles amb pesòls i creïlles
Truita de carabasseta
Postre Fruita **Pa**

11 Kcal 786 Glú 106 Líp 25 Pro 29
Iceberg, tomata, carlota i olives
Macarrons integrals amb tonyina
Abadejo al forn a la gallega
Postre Fruita **Pa**

18 Kcal 816 Glú 99 Líp 30 Pro 31
Espinac baby, tomata i carlota
Potatge de cigrons
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita **Pa**

25 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Escarola, tomata, dacs i carlota
Llenties amb verdures ECO
Truita francesa amb formatge
Postre Fruita **Pa**

5 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Sopa de peix amb estrelletes
Pollastre al forn
Postre Fruita **Pa integral**

12 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Enciam, tomata, dacs i taronja
Crema de verdures ECO i llegums
Pollastre a la caçadora amb xampinyons
Postre Fruita **Pa integral**

19 Kcal 731 Glú 94 Líp 23 Pro 32
Iceberg, tomata, carlota i olives
Crema de carabassa ECO i carlota
Pollastre al xilindró
Postre Fruita **Pa integral**

26 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Escarola, tomata, dacs i carlota
Espaguetis napolitana
Boquerons a l'andalusa
Postre Fruita **Pa integral**

6 Kcal 753 Glú 93 Líp 24 Pro 36
Escarola, tomata, dacs i carlota
Olleta de fesols
Llom adobat amb samfaina
Postre Fruita ECO **Pa**

13 Kcal 739 Glú 104 Líp 28 Pro 12
Escarola, tomata, dacs i carlota
Sopa de putxero
Croquetes de putxero
Postre Lacti **Pa**

20 Kcal 701 Glú 107 Líp 24 Pro 11
Enciam, tomata, carlota i dacs
Creïlles marineres
Nuggets de bròquil
Postre Fruita **Pa**

27 Kcal 785 Glú 102 Líp 30 Pro 22
JORNADA GASTRONÒMICA DE BRASIL
Feiojoada de fesol pinta
Croqueta de carrillera de vedella
Postre Pinya amb el seu suc **Pa**

7 Kcal 758 Glú 114 Líp 21 Pro 22
Torrada d'humus
Amanida completa valenciana
Arròs a banda
Postre Fruita **Pa**

14 Kcal 798 Glú 113 Líp 25 Pro 24
Torrada amb formatge
Amanida mediterrània
Arròs al forn amb cigrons
Postre Fruita **Pa**

21 Kcal 780 Glú 114 Líp 23 Pro 24
Torrada de tomata i oli
Amanida completa amb tonyina
Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó
Postre Fruita **Pa**

28 Kcal 847 Glú 108 Líp 28 Pro 34
Espinaca baby, tomata i carlota
Arròs amb tomata
Llonganisses de magre al forn
Postre Lacti **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