



CEIP MARIANO BENLLIURE

Marzo 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

3 Kcal 725 Glú 95 Líp 24 Pro 19

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan

10 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones con tomate, cebolla y atún

Croquetas de bacalao

Postre Fruta Pan

17

FESTIVO

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 30

Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan

31 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47

Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria
Lentejas juliana

Filete de abadejo a la vizcaína

Postre Fruta Pan

Martes

4 Kcal 710 Glú 104 Líp 25 Pro 28

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos a la sorrentina

Colas de bacalao a la vizcaína

Postre Fruta Pan

11 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35

Lechuga, tomate, maíz y naranja
Sopa de pescado con lluvia

Pollo al horno con champiñones

Postre Fruta Pan

18

FESTIVO

25 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Espirales con tomate, cebolla y queso

Merluza al horno gallega

Postre Fruta Pan

Miércoles

5 Kcal 744 Glú 95 Líp 25 Pro 23

Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Potage de garbanzos

Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan integral

12 Kcal 792 Glú 94 Líp 27 Pro 24

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de calabaza y zanahoria

Escalopin de ternera con zanahorias baby

Postre Fruta ECO Pan integral

19

FESTIVO

26 Kcal 744 Glú 95 Líp 25 Pro 23

Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan integral

Jueves

6 Kcal 702 Glú 95 Líp 23 Pro 41

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con estremitas

Pollo a la cazadora con chips

Postre Fruta Pan

13 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Olleta de alubias con hortalizas ECO

Tortilla con queso

Postre Fruta Pan

20 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Españetis carbonara

Filete de merluza en salsa mery

Postre Fruta Pan

27 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de verduras con fideos

Pollo al horno con cebolla y naranja

Postre Lácteo Pan

Viernes

7 Kcal 811 Glú 114 Líp 31 Pro 25

Tosta de humus
Ensalada valenciana completa

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

14 Kcal 794 Glú 96 Líp 25 Pro 24

JORNADA FALLERA
Ensalada completa con frutas

Paella valenciana

Postre Lácteo Pan

21 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 26

Tosta de tomate y orégano
Ensalada valenciana completa

Arroz a la cubana

Postre Fruta Pan

28 Kcal 810 Glú 93 Líp 27 Pro 31

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz a banda

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Fruta 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



CEIP MARIANO BENLLIURE

Març 2025
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

3 Kcal 725 Glú 95 Líp 24 Pro 19

Mesclum, tomata, dacsà i carlota
Llenties juliana

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita Pa

10 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38

Mesclum, tomata, dacsà i carlota
Macarrons amb tomata, ceba i tonyina

Croquetes de bacallà

Postre Fruita Pa

17

FESTIU

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 30

Enciam, tomata, dacsà i taronja
Crema d'hortalisses

Rel·lom de pollastre empanat

Postre Fruita Pa

31 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47

Enciam, tomata, remolatxa i carlota
Llenties juliana

Filet de abadejo a la biscaïna

Postre Fruita Pa

Dimarts

4 Kcal 710 Glú 104 Líp 25 Pro 28

Iceberg, tomata, carlota i olives
Codets sorrentina

Cues de bacallà a la biscaïna

Postre Fruita Pa

11 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35

Enciam, tomata, dacsà i taronja
Sopa de peix amb plutja

Pollastre al forn amb xampinyò

Postre Fruita Pa

18

FESTIU

25 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45

Escarola, tomata, dacsà i carlota
Espirals amb tomata, ceba i formatge

Lluç al forn amb salsa gallega

Postre Fruita Pa

Dimecres

5 Kcal 744 Glú 95 Líp 25 Pro 23

Enciam, tomata, carlota i dacsà
Potatge de cigrons

Nuggets de bròcoli

Postre Fruita Pa integral

12 Kcal 792 Glú 94 Líp 27 Pro 24

Iceberg, tomata, carlota i olives
Crema de carabassa i carlota

Escalopin de vedella amb carlotes baby

Postre Fruita Pa integral

19

FESTIU

26 Kcal 744 Glú 95 Líp 25 Pro 23

Carlota, dacsà, olives i remolatxa
Potatge de cigrons

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita Pa integral

Dijous

6 Kcal 702 Glú 95 Líp 23 Pro 41

Escarola, tomata, dacsà i carlota
Sopa de putxero amb estrelles

Pollastre caçadora amb chips

Postre Fruita Pa

13 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37

Escarola, tomata, dacsà i carlota
Olleta de fesols amb hortalisses ECO

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita Pa

20 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Estaguetis carbonara

Filet de lluç amb salsa mery

Postre Fruita Pa

27 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Escarola, tomata, dacsà i carlota
Sopa de verdures amb fideus

Pollastre al forn amb ceba i taronja

Postre Lacti Pa

Divendres

7 Kcal 811 Glú 114 Líp 31 Pro 25

Torrada d'humus
Amanida valenciana completa

Arròs al forn

Postre Fruita Pa

14 Kcal 794 Glú 96 Líp 25 Pro 24

JORNADA FALLERA
Amanida completa amb fruites

Paella valenciana

Postre Lacti Pa

21 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 26

Tosta de tomata i orenga
Amanida valenciana completa

Arròs a la cubana

Postre Fruita Pa

28 Kcal 810 Glú 93 Líp 27 Pro 31

Iceberg, tomata, carlota i olives
Arròs a banda

Companatge de titot i formatge manxec

Postre Fruita Pa

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