



CEIP MARIANO BENLLIURE

Septiembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Kcal 852 Glú 98 Líp 31 Pro 24
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Macarrones a la napolitana con queso

Croquetas de cocido

Postre Fruta Pan

Kcal 849 Glú 112 Líp 29 Pro 29
Tosta de tomate y aceite
Ensalada de pasta, atún, maíz y aceitunas

Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones integrales a la sorrentina

Merluza a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

Kcal 769 Glú 117 Líp 24 Pro 17
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana

Nuggets de brócoli

Postre Fruta Pan

Kcal 732 Glú 99 Líp 28 Pro 25
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas con arroz integral y verduras ECO

Ventresca de merluza en salsa verde

Postre Fruta Pan

Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos con espinacas

Tortilla de york

Postre Fruta Pan

Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas de la abuela con zanahoria

Tortilla francesa con queso

Postre Fruta Pan

Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Olleta de alubias con acelgas

Pizza de york y queso

Postre Fruta Pan

Kcal 936 Glú 93 Líp 26 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de vichyssoise

Pollo en su jugo

Postre Fruta Pan integral

Kcal 705 Glú 94 Líp 23 Pro 30
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave con lluvia

Pollo al horno a la cazadora

Postre Fruta Pan integral

Kcal 709 Glú 95 Líp 27 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de marisco

Lomo con pisto casero

Postre Gelatina Pan integral

Kcal 768 Glú 101 Líp 24 Pro 31
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Guisado d albóndigas de merluza c hortalizas ECO

Tortilla de patata

Postre Lácteo Pan

Kcal 743 Glú 94 Líp 27 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Crema de verduras ECO

Hamburguesa mixta con chips

Postre Fruta Pan

Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Crema de legumbres y hortalizas

Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta Pan

Kcal 775 Glú 98 Líp 27 Pro 28
Tosta de tomate
Ensalada valenciana completa

Paella valenciana

Postre Fruta ECO Pan

Kcal 775 Glú 98 Líp 27 Pro 22
Tosta de humus
Ensalada completa con frutas de temporada

Arroz al horno

Postre Lácteo Pan

Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz del senyoret

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Lácteo Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



CEIP MARIANO BENLLIURE

Setembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

Kcal 852 Glú 98 Líp 31 Pro 24

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Macarrons napolitana amb formatge

Croquetes de putxero

Postre Fruita Pa

Kcal 732 Glú 99 Líp 28 Pro 25

Enciam, tomata, cogombre i olives
Llenties amb arròs integral i verdures ECO

Ventresca de lluç amb salsa verda

Postre Fruita Pa

Kcal 936 Glú 93 Líp 26 Pro 36

Enciam, tomata, dacs i carlota
Crema vichyssoise

Pollastre en el seu suc

Postre Fruita Pa integral

Kcal 768 Glú 101 Líp 24 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Guisat d mandonguilles d lluç amb hortalisses ECO

Truita de creïlles

Postre Lacti Pa

Kcal 775 Glú 98 Líp 27 Pro 28

Torrada de tomata
Amanida valenciana completa

Paella valenciana

Postre Fruita Pa

Kcal 849 Glú 112 Líp 29 Pro 29

Torrada d'oli i tomata
Amanida de pasta, tonyina, dacs i olives

Varetes de salmó al forn

Postre Fruita Pa

Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21

Enciam, tomata, cogombre i olives
Potatge de cigrons amb espinacs

Truita de pernil dolç

Postre Fruita Pa

Kcal 705 Glú 94 Líp 23 Pro 30

Enciam, tomata, dacs i carlota
Sopa d'au amb plutja

Pollastre al forn a la caçadora

Postre Fruita Pa integral

Kcal 743 Glú 94 Líp 27 Pro 26

Enciam, tomata, carlota i dacs
Crema de verdures ECO

Hamburguesa mixta amb chips

Postre Fruita Pa

Kcal 775 Glú 98 Líp 27 Pro 22

Torrada d'humus
Amanida completa amb fruites de temporada

Arròs al forn

Postre Lacti Pa

Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36

Enciam, tomata, remolatxa i esparrecs
Macarrons integrals sorrentina

Lluç a la gallega amb allets

Postre Fruita Pa

Kcal 664 Glú 98 Líp 19 Pro 21

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Llenties de la iaia amb carlota

Truita francesa amb formatge

Postre Fruita Pa

Kcal 709 Glú 95 Líp 27 Pro 26

Enciam, tomata, carlota i dacs
Sopa de marisc

Llom amb samfaina casolana

Postre Gelatina Pa integral

Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34

Enciam, tomata, esparrecs i dacs
Crema de llegums i hortalisses ECO

Rel·lom de pollastre empanat

Postre Fruita Pa

Kcal 810 Glú 103 Líp 28 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre i olives
Arròs del senyoret

Companatge de titot i formatge manxec

Postre Lacti Pa

Kcal 769 Glú 117 Líp 24 Pro 17

Enciam, tomata, dacs i carlota
Arròs a la cubana

Nuggets de bròcoli

Postre Fruita Pa

Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37

Enciam, tomata, olives i dacs
Olleta de fesols amb bledes

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR