



CEIP MARIANO BENLLIURE

Diciembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Coditos con tomate, cebolla y bacon Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan	2 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO Tortilla francesa con pechuga de pavo Postre Fruta Pan	3 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de lentejas y zanahoria ECO Albóndigas a la jardinera con zanahoria y guisantes Postre Fruta Pan integral	4 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Iceberg, tomate, olivas, zanahoria Sopa de pescado con estrellitas Pollo al horno con romero, limón y patatas Postre Fruta Pan	5 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21 Tosta con queso Ensalada completa valenciana Arroz meloso marinero con verduras de temporada Postre Fruta ECO Pan integral
8 FESTIVO	9 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún Boquerones en tempura con mahonesa Postre Fruta Pan	10 Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Lentejas de la abuela Tortilla de espinacas Postre Fruta ECO Pan integral	11 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Mezclum de hoja verde, maíz y zanahoria Sopa de cocido con fideos Cocido con garbanzos Postre Lácteo Pan	12 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25 Tosta de tomate Ensalada completa con naranja y aceitunas Arroz al horno Postre Fruta Pan integral
15 Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Espaguetis carbonara Fritura variada Postre Fruta Pan	16 Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Tortilla de patatas y cebolla Postre Fruta Pan	17 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de calabaza y manzana Alitas de pollo a la barbacoa Postre Fruta Pan integral	18 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20 Iceberg, tomate, olivas, zanahoria Sopa castellana con huevo Hamburguesa mixta con aros de cebolla Postre Fruta Pan	19 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25 Tosta de humus al pimentón Ensalada valenciana completa Arroz caldoso con fesols, naps i boniato rojo Postre Fruta Pan integral
22 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21 MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO Sopa de navidad Chuleta de pavo al ajillo con chips Postre Lácteo especial Pan	23	24	25	26
29	30	31		

RECOMENDACIONES DE CENA

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



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP MARIANO BENLLIURE

Desembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

1 Kcal 851 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Enciam, tomata, dacs i espàrrecs
Colzets amb tomata, ceba i bacon
Ventresca de lluç a la gallega amb allets i
pimentó dolç

Postre Fruita Pa

8

FESTIU

15 Kcal 851 Glú 113 Líp 28 Pro 29

Enciam, tomata, cogombre y olives
Espaguetis carbonara

Fritada variada

Postre Fruita Pa

22 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 21

MENU ESPECIAL NADAL
Sopa de Nadal

Xulla de titot allada amb chips

Postre Lacti especial Pa

29

Dimarts

2 Kcal 664 Glú 98 Líp 18 Pro 20

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacs
Olleta de fesols pintes amb hortalisses ECO

Truita francesa amb pit de titot

Postre Fruita Pa

9 Kcal 828 Glú 110 Líp 29 Pro 26

Enciam, tomata, cogombre y olives
Macarrons integrals amb tomata i tonyina

Aladroc en tempura amb maionesa

Postre Fruita Pa

16 Kcal 747 Glú 100 Líp 26 Pro 22

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Potatge de cigrons amb carlota ECO

Truita de creïlles i ceba

Postre Fruita Pa

23

30

Dimecres

3 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Enciam, tomata, dacs i carlota
Crema de llentilles i carlota ECO

Mandonguilles jardineria amb carlota i pesòls

Postre Fruita Pa integral

10 Kcal 754 Glú 104 Líp 25 Pro 23

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Llentilles de la iaia

Truita d'espínacs

Postre Fruita ECO Pa integral

17 Kcal 707 Glú 97 Líp 23 Pro 22

Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema de carabassa i poma

Ales de pollastre a la barbacoa

Postre Fruita Pa integral

24

31

Dijous

4 Kcal 705 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa de peix amb estreles

Pollastre al forn amb romer, llimona i creïlles

Postre Fruita Pa integral

11 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Mesclum de fulla verda, dacs i carlota
Sopa de putxero amb fideus

Putxero amb cigrons

Postre Lacti Pa

18 Kcal 679 Glú 95 Líp 23 Pro 20

Iceberg, tomata, olives i carlota
Sopa castellana amb ou

Hamburguesa mixta amb arets de ceba

Postre Fruita Pa

25

Divendres

5 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21

Torrada amb formatge
Amanida completa valenciana
Arròs melos mariner amb verdures de
temporada

Postre Fruita ECO Pa integral

12 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Torrada de tomata
Amanida completa amb taronja i olives

Arròs al forn

Postre Fruita Pa integral

19 Kcal 811 Glú 114 Líp 26 Pro 25

Torrada d' humus al pimentó
Amanida valenciana completa

Arròs caldos amb fesols, naps i moniato roig

Postre Fruita Pa integral

26

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