



# CEIP MARIANO BENLLIURE

Junio 2026  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**1** Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22  
Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Lentejas con arroz integral y verduras ECO (1)  
Tortilla de patata (4)  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**2** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Lechuga, tomate, remolacha y olivas (12)  
Macarrones int con cebolla, tomate y queso (1.4)  
Abadejo a la gallega con ajitos (3.5.14)  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**3** Kcal 789 Glú 96 Líp 24 Pro 30  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Guisado marinero c patatas (3.5.7.12.14)  
Nuggets de brócoli al horno (1.4.8)  
Postre Fruta Pan int(1.7.10)

**4** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Sopa de ave y hortalizas ECO (1.4.7.9.10)  
Pollo al horno a las finas hierbas  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**5** Kcal 754 Glú 113 Líp 21 Pro 22  
Tosta de tomate con orégano (1.7.8)  
Ensalada mezclum con garbanzos y pepino  
Paella valenciana  
Postre Lácteo (8) Pan int(1.7.10)

**8** Kcal 852 Glú 113 Líp 29 Pro 29  
Lechuga, tomate, remolacha y olivas (12)  
Espaguetis int a la boloñesa vegetal (1.4.7.10.11)  
Boquerones a la andaluza (1.2.3.4.5.7.8.12.14)  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**9** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Longanizas caseras al horno c champiñones (12)  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**10** Kcal 729 Glú 97 Líp 24 Pro 27  
Tosta de humus (1.7.8.10.11)  
Ensalada campestre c huevo duro y atún(4.5)  
Alitas de pollo crujientes al tomillo  
Postre Fruta Pan int(1.7.10)

**11** Kcal 604 Glú 98 Líp 19 Pro 21  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con verduras  
Tortilla de calabacín (4)  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**12** Kcal 831 Glú 106 Líp 28 Pro 32  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz rossejat  
Surtido de quesos (4.8)  
Postre Fruta Pan int(1.7.10)

**15** Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Lentejas juliana (1)  
Tortilla de patata y cebolla (4)  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**16** Kcal 810 Glú 103 Líp 29 Pro 31  
Lechuga, remolacha, maíz y pepino  
Arroz a banda (3.5.12.14)  
Queso y tomates cherry (4.8)  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**17** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Espirales int con atún y tomate (1.4.5.7.10)  
Ventresca merluza con salsa mery (3.5.14)  
Postre Fruta Pan int(1.7.10)

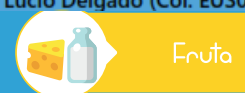
**18** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Crema de alubias blancas y hortalizas ECO  
Pollo al horno con patatas, cebolla y romero  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

**19** Kcal 699 Glú 98 Líp 24 Pro 18  
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
Ensalada pantasca d patata, tomate y olivas(12)  
Hamburguesa c zanahoria al horno (7.12)  
Postre Lácteo (8) Pan int(1.7.10)

**22** Kcal 735 Glú 111 Líp 20 Pro 22  
Tosta de queso (1.4.7.8)  
Ensalada completa con atún (3.4.5.14)  
Arroz a la cubana (4)  
Postre Fruta Pan(1.7.10)

### RECOMENDACIONES DE CENA

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



Alérgenos: 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuetes 7.Soja 8.Lech 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos

COMIDA

CENA



# CEIP MARIANO BENLLIURE

Juny 2026  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

## Dilluns

**1** Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca  
Lentilles amb arròs integral i verdures ECO (1)  
Truita de creïlles (4)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**8** Kcal 852 Glú 113 Líp 29 Pro 29  
Enciam, tomata, olives (12) i remolatxa  
Espaguetis int a la bolonyesa vegetal (1.4.7.10.1)  
Aladroc a l'andalusa (1.2.3.4.5.7.8.12.14)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**15** Kcal 752 Glú 101 Líp 26 Pro 22  
Enciam, tomata, carlota i cogombre  
Lentilles juliana (1)  
Truita de creïlla i ceba (4)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**22** Kcal 735 Glú 111 Líp 20 Pro 22  
Torrada de formatge (1.4.7.8)  
Amanida completa amb tonyina (3.4.5.14)  
Arròs a la cubana (4)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

## Dimarts

**2** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Enciam, tomata, remolatxa i olives (12)  
Macarrons int amb ceba, tomata i formatge(1.4.7.10)  
Abadejo a la gallega amb allets (3.5.14)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**9** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Enciam, tomata, carlota i cogombre  
Crema de llegums i hortalisses ECO  
Llonganisses de magre al forn amb xampinyóns (12)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**16** Kcal 810 Glú 103 Líp 29 Pro 31  
Enciam, remolatxa, dacsca i cogombre  
Arroz a banda (3.5.12.14)  
Formatge i tomata cherry (4.8)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

## Dimecres

**3** Kcal 789 Glú 96 Líp 24 Pro 30  
Mezclum, tomata, carlota i dacsca  
Guisat de mariner amb creïlles(3.5.7.12.14)  
Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8)  
**Postre** Fruita **Pa int(1.7.10)**

**10** Kcal 729 Glú 97 Líp 24 Pro 27  
Torrada d'hummus (1.7.8.10.11)  
Amanida campestre amb ou dur i tonyina (4.5)  
Aletes de pollastre rostides al timó  
**Postre** Fruita **Pa int(1.7.10)**

**17** Kcal 781 Glú 104 Líp 25 Pro 29  
Enciam, tomata, dacsca i carlota  
Espirals int amb tonyina i tomata (1.4.5.7.10)  
Ventresca de lluç amb salsa mery (3.5.14)  
**Postre** Fruita **Pa int(1.7.10)**

## Dijous

**4** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Enciam, tomata, carlota i cogombre  
Sopa d'au y hortalisses ECO (1.4.7.9.10)  
Pollastre al forn a les fines herbes  
**Postre** Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

**11** Kcal 604 Glú 98 Líp 19 Pro 21  
Enciam, tomata, dacsca i carlota  
Potatge de cigrons amb verdures  
Truita de carabasseta (4)  
**Postre** Fruita **Pa (1.7.10)**

**18** Kcal 709 Glú 96 Líp 24 Pro 22  
Mezclum, tomata, carlota i dacsca  
Crema de fesols blancs i hortalisses ECO  
Pollastre al forn amb creïlla, ceba i romaní  
**Postre** Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

## Divendres

**5** Kcal 754 Glú 113 Líp 21 Pro 22  
Torrada de tomata amb orenga (1.7.8)  
Amanida mesclum amb cigrons i cogombre  
Paella valenciana  
**Postre** Lacti (8) **Pa int(1.7.10)**

**12** Kcal 831 Glú 106 Líp 28 Pro 32  
Enciam, remolatxa, dacsca i cogombre  
Arròs rossejat  
Assortiment de formatges (4.8)  
**Postre** Fruita **Pa int(1.7.10)**

**19** Kcal 699 Glú 98 Líp 24 Pro 18  
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS  
Amanida Pantasca de creïlles, tomata i olives(1.4.7.10)  
Hamburguesa amb carlota al forn (7.12)  
**Postre** Lacti (8) **Pa int(1.7.10)**

## 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

Al.lèrgens: 1.Gluten 2.Fruits Secs 3.Crustacis 4.Ou 5.Peix 6.Cacauets 7.Soja 8.Llet 9.Api 10.Mostassa 11.Sèsam 12.Sulfits 13.Tramussos 14.Mol.luscós

DINAR

SOPAR