



Lunes

Martes

CEIP REIS CATÒLICS

Diciembre 2023

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Lentejas de la abuela
Tortilla de atún
Postre Fruta Pan

11 Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza con patatas
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

18 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espirales con atún
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

25

5 Kcal 874 Glú 93 Líp 34 Pro 43
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Coditos a la napolitana con cebolla
Albóndigas de bacalao
Postre Fruta Pan

12 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Olleta de alubias con hortalizas
Tortilla de espinacas
Postre Fruta Pan

19 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de verduras y hortalizas ECO
Filete de merluza en salsa mery
Postre Fruta Pan

26

6 FESTIVO

13 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido
Croquetas de cocido
Postre Fruta ECO Pan integral

20 Kcal 887 Glú 94 Líp 35 Pro 43
Lechuga, tomate, queso y maíz
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Longanizas de magro al horno
Postre Fruta ECO Pan integral

27

7 FESTIVO

14 Kcal 843 Glú 92 Líp 32 Pro 41
Tosta de tomate
Ensalada completa murciana
Arroz al horno
Postre Lácteo Pan

21 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz a la marinera con ajos tiernos
Mix de fritura variada
Postre Fruta Pan

28

1 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Guisado marinero con patatas
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Lácteo Pan

8 FESTIVO

15 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones boloñesa
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan

22 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44
COMIDA ESPECIAL NAVIDAD
Sopa de Navidad con estrellitas
Pollo al horno a la naranja con pimiento rojo
Postre Lácteo especial Pan

29

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

CEIP REIS CATÒLICS

Desembre 2023

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Divendres

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs
Llentilles de la iaia
Truita de tonyina
Postre Fruita Pan

11 Kcal 702 Glú 81 Líp 23 Pro 38
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Guisat de mandonguilles de lluç amb creïlles
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

18 Kcal 838 Glú 85 Líp 35 Pro 40
Enciam, tomata, cogombre y olives
Espirals amb tonyina
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita Pa

25

5 Kcal 874 Glú 93 Líp 34 Pro 43
Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Colzets a la napolitana amb ceba
Mandonguilles de bacallà
Postre Fruita Pa

12 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Olleta fesols amb hortalisses
Truita de espinacs
Postre Fruita Pa

19 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de verdures i hortalisses ECO
Filet de lluç amb salsa mery
Postre Fruita Pa

26

6 FESTIU

13 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Enciam, tomata, dacsà i carlota
Sopa de putxero
Croquetes de putxero
Postre Fruita ECO Pa integral

20 Kcal 887 Glú 94 Líp 35 Pro 43
Enciam, tomata, formatge i dacsà
Potatge de cirgrons amb carlota ECO
Longanisses de magre al forn
Postre Fruita ECO Pa integral

27

7 FESTIU

14 Kcal 843 Glú 92 Líp 32 Pro 41
Tosta de tomata
Amanida completa murciana
Arròs al forn
Postre Lacti Pa

21 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Enciam, tomata, cogombre y olives
Arròs mariner amb alls tendres
Mix de fritada variada
Postre Fruita Pa

28

1 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Guisat mariner amb creïlles
Hamburguesa de coliflor i sesam
Postre Lacti Pan

8 FESTIU

15 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, cogombre i olives
Macarrons bolonyesa
Lluç a la gallega amb alls tendres
Postre Fruita Pa

22 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44
DINAR ESPECIAL NADAL
Sopa de Nadal amb estreles
Pollastre al forn amb taronga i pimentó roig
Postre Lacti especial Pa

29

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