



CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Mayo 2018
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 FESTIVO	2 Kcal 940 Glú 95 Lip 38 Pro 48 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria 1° Macarrones sorrentina 2° Boquerones en tempura con mahonesa Postre Lácteo Pan	3 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Galletitas saladas 1° Ensalada completa c queso y york 2° Arroz a la milanesa Postre Fruta Pan	4 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lechuga, zanahoria, atún y olivas 1° Lentejas con jamón 2° Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan
7 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria 1° Crema vichyssoise con tostones 2° Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan	8 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Mezclum de lechuga, olivas y maíz 1° Potaje de garbanzos 2° Lomo cinta con berenjena Postre Fruta Pan	9 Kcal 749 Glú 82 Lip 25 Pro 44 Lechuga, tomate, olivas y remolacha 1° Sopa de ave 2° Pollo al horno con patatas Postre Lácteo Pan	10 Kcal 780 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Pan con queso 1° Ensalada tropical con frutas 2° Arroz al horno Postre Fruta Pan	11 Kcal 821 Glú 92 Lip 31 Pro 38 Saladitos 1° Ensaladilla rusa 2° Canelones gratinados Postre Fruta Pan
14 Kcal 783 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria 1° Lentejas con arroz 2° Tortilla francesa con pechuga de pavo Postre Fruta Pan	15 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Lechuga, tomate, olivas y remolacha 1° Espirales napolitana 2° Bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	16 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lechuga, tomate, huevo y zanahoria 1° Crema de verduras 2° Pollo a la pepitoria Postre Lácteo Pan	17 Kcal 909 Glú 95 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, espárragos y zanahoria 1° Ensalada de cuscús y garbanzos 2° Plato combinado Postre Fruta Pan	18 Kcal 857 Glú 89 Lip 34 Pro 43 Lechuga, maíz y zanahoria 1° Patatas a la riojana 2° Figuritas de pescado y delicias de calamar Postre Helado Pan
21 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Lechuga, tomate, espárragos y maíz 1° Macarrones carbonara 2° Filete de merluza a la vasca Postre Fruta Pan	22 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Lechuga, tomate, queso y maíz 1° Garbanzos con espinacas 2° Tortilla de jamón serrano Postre Fruta Pan	23 Kcal 754 Glú 82 Lip 26 Pro 44 Lechuga, zanahoria y pepino 1° Sopa de lluvia 2° Hamburguesa con patata asada Postre Lácteo Pan	24 Kcal 774 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Pan integral con tomate 1° Ensalada mediterránea con atún 2° Arroz a banda Postre Fruta Pan	25 Kcal 763 Glú 88 Lip 27 Pro 38 Lechuga, maíz y pipas 1° Crema de verduras 2° Ternera empanada con tomate Postre Fruta Pan
28 Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, remolacha y maíz 1° Lentejas con acelga 2° Abadejo en salsa gallega Postre Fruta Pan	29 Kcal 841 Glú 86 Lip 34 Pro 42 Lechuga, tomate, atún y aceitunas 1° Coditos amatriciana 2° Rollito de york con queso Postre Fruta Pan	30 Kcal 851 Glú 87 Lip 34 Pro 44 Lechuga, tomate, zanahoria y queso 1° Suquet de pescado con patatas 2° Solomillo de pollo empanado con zanahoria baby Postre Fruta Pan	31 Kcal 895 Glú 93 Lip 35 Pro 46 Lechuga, tomate, maíz y pipas 1° Arroz a la cubana 2° Longanizas caseras plancha Postre Helado Pan	

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado
o Huevo



Carne / Huevo



Carne / Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



Comida



Cena



CEIP LUCIO GIL FAGOAGA - REQUENA

Maig 2018
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

	1 FESTIU	2 Kcal 940 Glú 95 Líp 38 Pro 48 Enciam, tomata, dacs i carlota 1° Macarrons sorrentina 2° Boquerons en tempura amb maionesa Postre Lacti Pa	3 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Galletetes salades 1° Amanida completa amb formatge i 2° Arròs a la milanesa Postre Fruita Pa	4 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Enciam, carlota, tonyina i olives 1° Llentilles amb pernil 2° Truita de creïlla i carabasseta Postre Fruita Pa
7 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Enciam, tomata, cogombre i carlota 1° Crema vichyssoise amb crostons 2° Ventresca de lluç a la gallega Postre Fruita Pa	8 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Mesclum d'enciam, olives i dacs 1° Potatge de cigrons 2° Llom cinta amb albargínia Postre Fruita Pa	9 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44 Enciam, tomata, olives i remolatxa 1° Sopa d'au 2° Pollastre al forn amb creïlles Postre Lacti Pa	10 Kcal 780 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Pa amb formatge 1° Amanida tropical amb fruites 2° Arròs al forn Postre Fruita Pa	11 Kcal 821 Glú 92 Líp 31 Pro 38 Saladets 1° Amanida russa 2° Canelons gratinats Postre Fruita Pa
14 Kcal 783 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Enciam, tomata, dacs i carlota 1° Llentilles amb arròs 2° Truita francesa amb pit de titot Postre Fruita Pa	15 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Enciam, tomata, olives i remolatxa 1° Espirals napolitana 2° Bacallà a la biscaïna Postre Fruita Pa	16 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43 Enciam, tomata, ou i carlota 1° Crema de verdures 2° Pollastre a la pepitòria Postre Lacti Pa	17 Kcal 909 Glú 95 Líp 36 Pro 45 Enciam, tomata, espàrrecs i carlota 1° Amanida de cuscús y cigrons 2° Plat combinat Postre Fruita Pa	18 Kcal 857 Glú 89 Líp 34 Pro 43 Enciam, dacs i carlota 1° Creïlles a la riojana 2° Figurites de peix i delícies de calamar Postre Gelat Pa
21 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Enciam, tomata, espàrrecs i dacs 1° Macarrons carbonara 2° Filet de lluç a la basca Postre Fruita Pa	22 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Enciam, tomata, formatge i dacs 1° Cigrons amb espinacs 2° Truita de pernil serrà Postre Fruita Pa	23 Kcal 754 Glú 82 Líp 26 Pro 44 Enciam, carlota i cogombre 1° Sopa de pluja 2° Hamburguesa amb creïlla torrada Postre Lacti Pa	24 Kcal 774 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Pa integral amb tomata 1° Amanida mediterrània i tonyina 2° Arròs a banda Postre Fruita Pa	25 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38 Enciam, dacs i pipes 1° Crema de verdures 2° Vedella empanada amb tomata Postre Fruita Pa
28 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Enciam, remolatxa i dacs 1° Llentilles amb bleda 2° Abadejo amb salsa gallega Postre Fruita Pa	29 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42 Enciam, tomata, tonyina i olives 1° Colzets amatriciana 2° Rotllet de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	30 Kcal 851 Glú 87 Líp 34 Pro 44 Enciam, tomata, carlota i formatge 1° Suquet de peix amb creïlles 2° Rellom de pollastre empanat amb carlota baby Postre Fruita Pa	31 Kcal 895 Glú 93 Líp 35 Pro 46 Enciam, tomata, dacs i pipes 1° Arròs a la cubana 2° Llonganisses casolanes planxa Postre Gelat Pa	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



Comida Cena