



CEIP LUCIO GIL FAGOAGA (REQUENA)

Noviembre 2019

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

4 Kcal 936 Glú 93 Líp 38 Pro 49
Mezclum, tomate, maíz y pipas
Tiburones a la crema con york y champiñones
Croquetas de cocido caseras con tomate
Postre Fruta Pan

11 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso
Macarrones integrales con tomate y queso
Bacalao a la vizcaína
Postre Fruta Pan

18 Kcal 811 Glú 85 Líp 33 Pro 38
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO
Tortilla francesa con jamón serrano
Postre Fruta Pan

25 Kcal 865 Glú 85 Líp 33 Pro 51
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Coditos con verduras y tomate
Pollo al horno con patata y cebolla
Postre Fruta Pan

5 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Crema de verduras con picatostes
Filete de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

12 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Crema Vichyssoise con puerro ECO
Contramuslo de pollo con cebolla y orégano
Postre Fruta Pan

19 Kcal 800 Glú 85 Líp 27 Pro 49
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Espirales con atún
Filete de merluza a la romana con tomate
Postre Fruta Pan

26 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43
JORNADA GASTRONÓMICA NÓRDICA
Crema Noruega
Albóndigas al estilo sueco con patatas
Postre Yogur artesano con fresa Pan

6 Kcal 888 Glú 90 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Fideuà
Jamón york y queso manchego
Postre Lácteo Pan

13 Kcal 718 Glú 84 Líp 23 Pro 39
Mezclum, tomate, sésamo y maíz
Sopa de cocido
Cocido
Postre Lácteo Pan

20 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Pan con york
Ensalada murciana completa
Paella valenciana (pollo, judías, garrofón)
Postre Lácteo Pan

27 Kcal 792 Glú 86 Líp 30 Pro 39
Tosta de humus
Ensalada completa con tomate, huevo y atún
Paella de verduras
Postre Fruta Pan

7 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, soja y zanahoria
Garbanzos con espinaca ECO y huevo duro
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

14 Kcal 814 Glú 86 Líp 32 Pro 40
Pan con lomo embuchado
Ensalada Mediterránea completa con huevo
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

21 Kcal 689 Glú 78 Líp 23 Pro 38
Lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso
Hervido valenciano con patata ECO
Chuletas de pavo a las finas hierbas
Postre Fruta Pan

28 Kcal 684 Glú 81 Líp 25 Pro 29
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa castellana
Tortilla de queso
Postre Fruta Pan

8 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Pan con tomate
Ensalada valenciana completa
Arroz a banda
Postre Fruta Pan

15 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y pipas
Olleta de alubias con chorizo
Tortilla de gambas y ajos tiernos
Postre Fruta Pan

22 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de pollo al horno
Postre Fruta Pan

29 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Potaje de garbanzos con jamón
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

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



CEIP LUCIO GIL FAGOAGA (REQUENA)

Noviembre 2019

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

4 Kcal 936 Glú 93 Líp 38 Pro 49
Mezclum, tomate, maíz y pipas
Tiburones a la crema con york y champiñones
Croquetas de cocido caseras con tomate
Postre Fruta Pan

11 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso
Macarrones integrales con tomate y queso
Bacalao a la vizcaína
Postre Fruta Pan

18 Kcal 811 Glú 85 Líp 33 Pro 38
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO
Tortilla francesa con jamón serrano
Postre Fruta Pan

25 Kcal 865 Glú 85 Líp 33 Pro 51
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Coditos con verduras y tomate
Pollo al horno con patata y cebolla
Postre Fruta Pan

5 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Crema de verduras con picatostes
Filete de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

12 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Crema Vichyssoise con puerro ECO
Contramuslo de pollo con cebolla y orégano
Postre Fruta Pan

19 Kcal 800 Glú 85 Líp 27 Pro 49
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Espirales con atún
Filete de merluza a la romana con tomate
Postre Fruta Pan

26 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43
JORNADA GASTRONÓMICA NÓRDICA
Crema Noruega
Albóndigas al estilo sueco con patatas
Postre Yogur artesano con fresa Pan

6 Kcal 888 Glú 90 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Fideuà
Jamón york y queso manchego
Postre Lácteo Pan

13 Kcal 718 Glú 84 Líp 23 Pro 39
Mezclum, tomate, sésamo y maíz
Sopa de cocido
Cocido
Postre Lácteo Pan

20 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Pan con york
Ensalada murciana completa
Paella valenciana (pollo, judías, garrofón)
Postre Lácteo Pan

27 Kcal 792 Glú 86 Líp 30 Pro 39
Tosta de humus
Ensalada completa con tomate, huevo y atún
Paella de verduras
Postre Fruta Pan

7 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, soja y zanahoria
Garbanzos con espinaca ECO y huevo duro
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

14 Kcal 814 Glú 86 Líp 32 Pro 40
Pan con lomo embuchado
Ensalada Mediterránea completa con huevo
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

21 Kcal 689 Glú 78 Líp 23 Pro 38
Lechuga, tomate, zanahoria y dados de queso
Hervido valenciano con patata ECO
Chuletas de pavo a las finas hierbas
Postre Fruta Pan

28 Kcal 684 Glú 81 Líp 25 Pro 29
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa castellana
Tortilla de queso
Postre Fruta Pan

8 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Pan con tomate
Ensalada valenciana completa
Arroz a banda
Postre Fruta Pan

15 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y pipas
Olleta de alubias con chorizo
Tortilla de gambas y ajos tiernos
Postre Fruta Pan

22 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de pollo al horno
Postre Fruta Pan

29 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Potaje de garbanzos con jamón
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

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