



Lunes

Martes

CEE LA ENCARNACIÓN -TORRENT

Noviembre 2024

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1

FESTIVO

4 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39
 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
 Sopa marinera con lluvia
 Solomillo de pollo con chips de patata
Postre Fruta **Pan**

5 Kcal 785 Glú 83 Líp 32 Pro 36
 Lechuga, tomate, maíz y espárragos
 Potaje de garbanzos
 Tortilla francesa con pavo
Postre Fruta **Pan**

6 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
 Tosta de tomate y aceite
 Ensalada mediterranea con atún
 Arroz al horno
Postre Fruta ECO **Pan integral**

7 Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43
 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
 Crema de legumbres y zanahoria ECO
 Lomo a la plancha con pisto
Postre Lacteo **Pan**

8 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
 Espaguetis con cebolla, tomate y orégano
 Merluza a la gallega con ajitos
Postre Fruta **Pan**

11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33
 Lechuga, tomate, olivas y remolacha
 Guisado de albóndigas con guisantes
 Pizza de atún
Postre Fruta **Pan**

12 Kcal 864 Glú 85 Líp 33 Pro 51
 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
 Macarrones Integrales / tomate, cebolla y queso
 Boquerones a la andaluza
Postre Fruta **Pan**

13 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
 Lentejas juliana con hortalizas ECO
 Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta **Pan integral**

14 Kcal 835 Glú 89 Líp 33 Pro 40
 Tosta de humus de garbanzos
 Paella valenciana con alcachofas
 Rollito de york y queso
Postre Fruta **Pan**

15 Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43
 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
 Crema de hortalizas ECO
 Pollo al horno en su jugo con zanahoria
Postre Fruta **Pan**

18 Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48
 Lechuga, tomate, olivas y remolacha
 Coditos a la boloñesa vegetal
 Croquetas de bacalao
Postre Fruta **Pan**

19 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 43
 JORNADA JURASICA
 Crema de calabaza y zanahoria al curry
 Alitas de pollo al limón con patatas
Postre Fruta **Pan**

20 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
 Fabada asturiana
 Tortilla de espinacas
Postre Fruta **Pan integral**

21 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
 Paella de coliflor y costillas
 Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Fruta **Pan**

22 Kcal 869 Glú 92 Líp 34 Pro 43
 Lechuga, tomate, queso y maíz
 Patatas a la riojana
 Merluza a la romana con mayonesa
Postre Lacteo **Pan**

25 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
 Espirales a la sorrentina
 Bacalao a la vizcaína
Postre Fruta **Pan**

26 Kcal 812 Glú 88 Líp 30 Pro 33
 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
 Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
 Longanizas de magro al horno
Postre Fruta **Pan**

27 Kcal 701 Glú 78 Líp 21 Pro 40
 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
 Sopa de ave con fideos
 Pollo a la cazadora
Postre Fruta **Pan integral**

28 Kcal 906 Glú 92 Líp 34 Pro 52
 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
 Arroz en fesols i naps
 Nuggets de brócoli al horno
Postre Lacteo **Pan**

29 Kcal 743 Glú 86 Líp 32 Pro 35
 Lechuga, tomate, aceitunas y maíz
 Lentejas juliana con hortalizas ECO
 Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta **Pan**

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CEE LA ENCARNACIÓN -TORRENT

Novembre 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1

FESTIU

4 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Sopa marinera amb plutja
Rellom de pollastre amb chips de creïlla
Postre Fruita Pa

5 Kcal 785 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, dacs i espàrrecs
Potatge de cigrons
Truita amb titot
Postre Fruita Pa

6 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Tosta de tomata i oli
Amanida mediterranea amb tonyina
Arròs al forn
Postre Fruita Pa integral

7 Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43
Enciam, tomata, olives i dacs
Crema de llegums i carlota ECO
Llom planxa amb samfaina
Postre Lacti Pa

8 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Espaguetis amb ceba, tomata i orenga
Lluç a la gallega amb allets
Postre Fruita Pa

11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Guisat de mandonguilles amb pèsols
Coca-pizza amb tonyina
Postre Fruita Pa

12 Kcal 864 Glú 85 Líp 33 Pro 51
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Macarrons integrals/ tomaca, carlota i formatge
Aladroc a la andalusa
Postre Fruita Pa

13 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, dacs i carlota
Llentilles juliana amb hortalisses ECO
Truita de creïlles i ceba
Postre Fruita Pa integral

14 Kcal 835 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Tosta d'humus amb cigrons
Paella valenciana amb carxofes
Rotllet de york i formatge
Postre Fruita Pa

15 Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43
Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema d'hortalisses ECO
Pollastre al forn amb seu suc i carlota
Postre Fruita Pa

18 Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Codets amb bolonyesa vegetal
Croquetes de bacallà
Postre Fruita Pa

19 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 43
JORNADA JURASICA
Crema de carabassa i carlota al curry
Aletes de pollastre a la llima amb creïlles
Postre Fruita Pa

20 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, cogombre i olives
Favada asturiana
Truita d'espínacs
Postre Fruita Pa integral

21 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Paella de coliflor i costelles
Pit de titot i formatge manxec
Postre Fruita Pa

22 Kcal 869 Glú 92 Líp 34 Pro 43
Enciam, tomata, formatge i dacs
Creïlles riojanes
Lluç a la romana amb maionesa
Postre Lacti Pa

25 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Espirals sorrentina
Bacallà a la biscaina
Postre Fruita Pa

26 Kcal 812 Glú 88 Líp 30 Pro 33
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Potatge de cigrons amb hortalisses
Llonganisses de magre al forn
Postre Fruita Pa

27 Kcal 701 Glú 78 Líp 21 Pro 40
Enciam, tomata, cogombre i olives
Sopa d'au amb fideus
Pollastre a la caçadora
Postre Fruita Pa integral

28 Kcal 906 Glú 92 Líp 34 Pro 52
Enciam, tomata, dacs i carlota
Arròs amb fesols i naps
Nuggets de bróquil al forn
Postre Lacti Pa

29 Kcal 743 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, olives i dacs
Llentilles juliana amb hortalisses ECO
Truita de creïlles i ceba
Postre Fruita Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR