



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEE LA ENCARNACIÓN -TORRENT

Noviembre 2024

Hipocalórico

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 FESTIVO
4 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa marinera con lluvia Pollo plancha con verduras Postre Fruta Pan	5 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Potaje de garbanzos Tortilla francesa con pavo Postre Fruta Pan	6 Tosta de tomate y aceite Ensalada mediterranea con atún Arroz al horno de verduras Postre Fruta ECO Pan integral	7 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de legumbres y zanahoria ECO Lomo a la plancha con pisto casero Postre Lacteo 0% Pan	8 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis con verduras Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan
11 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas con guisantes Pizza de atún Postre Fruta Pan	12 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones Integrales con verduras Merluza al horno con cebolla Postre Fruta Pan	13 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana con hortalizas ECO Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan integral	14 Tosta de humus de garbanzos Paella valenciana con alcachofas Rollito de york y queso fresco 0% Postre Fruta Pan	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas ECO Pollo al horno en su jugo con zanahoria Postre Fruta Pan
18 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Coditos a la boloñesa vegetal Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	19 JORNADA JURASICA Crema de calabaza y zanahoria al curry Alitas de pollo al limón con patatas Postre Fruta Pan	20 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fabada vegetal Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan integral	21 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de coliflor y costillas Pechuga de pavo y queso fresco 0% Postre Fruta Pan	22 Lechuga, tomate, queso y maíz Patatas de verduras Merluza al horno con cebolla Postre Lacteo 0% Pan
25 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Espirales con verduras Bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	26 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan	27 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de ave con fideos Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral	28 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz en fesols i naps Nuggets de brócoli al horno Postre Lacteo 0% Pan	29 Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Lentejas juliana con hortalizas ECO Tortilla de cebolla 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