



CEE LA ENCARNACIÓN -TORRENT

Noviembre 2024
No carne, diabético



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				1
				FESTIVO
4 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa marinera con lluvia Bacalao al horno con verduras Postre Fruta Pan	5 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Potaje de garbanzos Tortilla francesa 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 Tortilla de patata y cebolla Postre Lacteo 0% Pan	8 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis con verduras y tomate Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan
11 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de verduras con guisantes Panini con tomate y orégano Postre Fruta Pan	12 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones Integrales tomate, cebolla y queso Boquerones a la andaluza 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 de verduras con alcachofas Rollito de queso Postre Fruta Pan	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas ECO Merluza al horno 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 Bacalao al horno con verduras 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 verduras Queso manchego Postre Fruta Pan	22 Lechuga, tomate, queso y maíz Patatas con verduras Merluza al horno con verduras Postre Lacteo 0% Pan
25 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Espirales a la sorrentina Bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	26 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	27 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de verduras con fideos Merluza al horno con verduras Postre Fruta Pan integral	28 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz en fesols i naps de verduras 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



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA