



# CEE LA ENCARNACIÓN - TORRENT

## Diciembre 2024

### Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**2** Kcal 793 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Lentejas juliana con arroz integral

Tortilla de cebolla

Postre Fruta Pan

**3** Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 29

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Cuditos a la napolitana con cebolla

Filete de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

**4** Kcal 762 Glú 100 Líp 24 Pro 31

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Crema de legumbres y hortalizas ECO

Solomillo de pollo empanado al horno

Postre Fruta Pan integral

**5** Kcal 857 Glú 97 Líp 33 Pro 38

Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Arroz a la cubana

Jamón de york y queso manchego

Postre Lácteo Pan

**6**

FESTIVO

**9** Kcal 795 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Guisado de albóndigas de merluza con patatas

Pizza margarita

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 35

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Macarrones integrales a la sorrentina

Abadejo a la vizcaína

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 670 Glú 70 Líp 25 Pro 37

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido

Cocido

Postre Fruta ECO Pan integral

**12** Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de tomate  
Ensalada completa murciana

Arroz al horno

Postre Fruta Pan

**13** Kcal 785 Glú 91 Líp 29 Pro 34

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Olleta de alubias con hortalizas

Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan

**16** Kcal 845 Glú 113 Líp 27 Pro 31

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Espaguetis con atún

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 802 Glú 94 Líp 29 Pro 35

Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO

Mix de fritura variada

Postre Fruta Pan

**18** Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de humus al pimentón  
Ensalada valenciana completa

Arroz a banda

Postre Fruta Pan integral

**19** Kcal 679 Glú 89 Líp 21 Pro 28

Chips  
Crema de verduras y hortalizas

Hamburguesa completa

Postre Fruta Pan

**20** Kcal 780 Glú 95 Líp 24 Pro 40

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Sopa de Navidad con estrellitas

Pollo al horno a la manzana

Postre Lácteo especial Pan

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**30**

**31**

### RECOMENDACIONES DE CENA



☎ 902 103 478 Atención al cliente

🌐 www.tamar.es



COMIDA

CENA



# CEE LA ENCARNACIÓN - TORRENT

Desembre 2024

Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**2** Kcal 793 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs  
Lentilles juaiana amb arròs integral

Truita de ceba

Postre Fruita Pan

**3** Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 29

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà  
Colzets a la napolitana amb ceba

Filet de lluç a la gallega

Postre Fruita Pa

**4** Kcal 762 Glú 100 Líp 24 Pro 31

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà  
Crema de llegums i hortalisses ECO

Rellom de pollastre empanat al forn

Postre Fruita Pan

**5** Kcal 857 Glú 97 Líp 33 Pro 38

Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Arròs a la cubana

Pernil dolç i formatge manxec

Postre Lacti Pa integral

**6**

FESTIU

**9** Kcal 795 Glú 93 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Guisat de mandonguilles de lluç amb creïlles

Pizza margarida

Postre Fruita Pa

**10** Kcal 799 Glú 107 Líp 26 Pro 35

Enciam, tomata, cogombre y olives  
Macarrons integrals sorrentina

Abadejo biscaina

Postre Fruita Pa

**11** Kcal 670 Glú 70 Líp 25 Pro 37

Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Sopa de putxero

Putxero

Postre Fruita ECO Pa integral

**12** Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta de tomata  
Amanida completa murciana

Arròs al forn

Postre Fruita Pa

**13** Kcal 785 Glú 91 Líp 29 Pro 34

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs  
Olleta fesols amb hortalisses

Truïta de espinacs

Postre Fruita Pa

**16** Kcal 845 Glú 113 Líp 27 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre y olives  
Espaguetis amb tonyina

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita Pa

**17** Kcal 802 Glú 94 Líp 29 Pro 35

Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Potatge de cigrons amb carlota ECO

Mix de fritada variada

Postre Fruita Pa

**18** Kcal 778 Glú 89 Líp 29 Pro 34

Tosta d' humus al pimentó  
Amanida valenciana completa

Arròs a banda

Postre Fruita ECO Pa integral

**19** Kcal 679 Glú 89 Líp 21 Pro 28

Chips  
Crema de verdures i hortalisses ECO

Hamburguesa completa

Postre Fruita Pa

**20** Kcal 780 Glú 95 Líp 24 Pro 40

DINAR ESPECIAL NADAL  
Sopa de Nadal amb estrelles

Pollastre al forn a la poma

Postre Lacti especial Pa

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

**30**

**31**

## RECOMANACIONS DE SOPAR



☎ 902 103 478 Atenció al client

🌐 www.tamar.es



🗨 DINAR

🍽 SOPAR