



CEE LA ENCARNACIÓN - TORRENT

Diciembre 2024

Hipocalórico

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Lentejas juliana con arroz integral
Tortilla de cebolla
Postre Fruta **Pan**

3
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Menestra de verduras
Filete de merluza a la gallega
Postre Fruta **Pan**

4
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Pollo plancha
Postre Fruta **Pan integral**

5
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Arroz a la cubana
Jamón de york y queso fresco
Postre Lácteo **Pan**

6
FESTIVO

9
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza con patatas
Panini con tomate y orégano
Postre Fruta **Pan**

10
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales a la sorrentina
Abadejo a la vizcaína
Postre Fruta **Pan**

11
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido
Cocido
Postre Fruta ECO **Pan integral**

12
Tosta de tomate
Ensalada completa murciana
Arroz al horno de verduras
Postre Fruta **Pan**

13
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Olleta de alubias con hortalizas
Tortilla de espinacas
Postre Fruta **Pan**

16
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espaguetis con atún
Tortilla de cebolla
Postre Fruta **Pan**

17
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Nuggets de brócoli al horno
Postre Fruta **Pan**

18
Tosta de humus al pimentón
Ensalada valenciana completa
Arroz a banda
Postre Fruta **Pan integral**

19
Chips
Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa plancha
Postre Fruta **Pan**

20
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