



# **La Constitución**

## **Junio 2022**

### **Alergia al Huevo**

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

The diagram consists of a central circle divided into 21 numbered segments, each representing a meal option. The segments are color-coded by category: pink for Ensalada (Salad), light green for Pan (Bread), yellow for Postre (Dessert), and blue for Fruta (Fruit). Each segment contains a list of ingredients and a brief description.

- 1**: Ensalada: Crema de puerros, patata y zanahoria; Pollo al horno en su jugo con patatas; Postre: Fruta; Pan integral.
- 2**: Tosta c ingred permitidos: Ensalada valenciana; Fideuà de marisco sin gluten; Postre: Lácteo; Pan.
- 3**: Ensalada: Sopa de ave sin gluten; Merluza al horno; Postre: Fruta; Pan.
- 6**: Ensalada: Lentejas juliana; Lomo cinta al horno; Postre: Fruta; Pan.
- 7**: Tosta c ingred permitidos: Ensalada de pasta sin gluten con tomate y atún; Pollo al horno en su jugo; Postre: Fruta; Pan.
- 8**: Ensalada: Potaje de garbanzos con acelgas; Pizza de york y queso; Postre: Fruta; Pan integral.
- 9**: Tosta c ingred permitidos: Ensalada Mediterránea; Paella valenciana; Postre: Helado; Pan.
- 10**: Ensalada: Sopa de marisco sin gluten; Lomo adobado con pisto; Postre: Fruta; Pan.
- 13**: Ensalada: Arroz blanco con tomate; Fiambre de pavo y queso fresco; Postre: Fruta; Pan.
- 14**: Ensalada: Macarrones a la boloñesa sin gluten; Filete de merluza en salsa verde; Postre: Fruta; Pan.
- 15**: Saladitos: Ensalada campestre; Pollo al horno a las hierbas provenzales; Postre: Fruta; Pan integral.
- 16**: Pan con aceite: Ensalada de frutas; Arroz a banda; Postre: Lácteo; Pan.
- 17**: Ensalada: Lentejas castellanas; Longanizas caseras al horno; Postre: Fruta; Pan.
- 20**: Ensalada: Macarrones a la sorrentina sin gluten; Merluza al horno; Postre: Fruta; Pan.
- 21**: Rodaja de tomate con orégano y aceite; Arroz al horno; Tosta de atún; Postre: Macedonia de frutas; Pan.
- Postre: Helado; Pan**: Ensalada completa; Hamburguesa de ternera con chips y ketchup.

# RECOMENDACIONES DE CENA



## Pasta / Arroz o Legumbres



## Hortalizas



## Pescado Blanco o Azul/Huevo



## Aves o Carne Roja/Huevo



ves o Carne Roja/  
Pescado Blanco o Azul



# Lácteo



 902 103 478

## Atención al cliente



[www.tamar.es](http://www.tamar.es)



## COMIDA

CENA