



Lunes

Martes

# La Constitució

Junio 2022

## Alergia al Huevo

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

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