



Paluzié
Octubre 2024
No Carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Ensalada Lentejas con arroz Merluza a la vasca Postre Fruta Pan	2 Ensalada Sopa hortelana Merluza al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	3 Tosta c ingred permitidos Ensalada completa Arroz al horno de verduras con garbanzos Postre Lácteo Pan	4 Ensalada Guisado de verduras Tortilla de champiñones Postre Fruta Pan
7 Ensalada Macarrones integrales napolitana Hamburguesa de coliflor y queso Postre Fruta Pan	8 Ensalada Crema de legumbres y hortalizas ECO Merluza al horno Postre Fruta Pan		10 Ensalada Paella de verduras Surtido de quesos Postre Fruta Pan	11 Ensalada Lentejas con verduras Merluza al horno Postre Fruta Pan
14 Ensalada Espirales con atún, cebolla y tomate Nuggets de merluza Postre Fruta Pan	15 Ensalada Potaje de garbanzos Tortilla francesa con queso manchego Postre Fruta Pan	16 Ensalada Crema de calabaza Merluza al horno Postre Fruta Pan integral	17 Tosta c ingred permitidos Ensalada de frutas Paella de verduras Postre Lácteo Pan	18 Ensalada Sopa hortelana Merluza al horno Postre Fruta Pan
21 Ensalada Arroz a la cubana Abadejo a la gallega Postre Fruta Pan	22 Ensalada Sopa marinera Tortilla francesa Postre Fruta Pan	23 Ensalada Olleta de alubias con verduras Pizza margarita Postre Fruta Pan integral	24 Ensalada Fideuà de marisco Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	25 Ensalada Crema de hortalizas Merluza al horno Postre Fruta Pan
28 Ensalada Lentejas con verdura Tortilla de atún Postre Fruta Pan	29 Ensalada Coditos a la napolitana Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	30 Ensalada Guisado de albóndigas de merluza con hortaliza Merluza al horno Postre Fruta Pan integral	31 Huevos a la flamenca Varitas de merluza con ketchup Postre Yogur con gominolas 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