



## Paluzié Octubre 2024

No Huevo, Legumbres, Maíz, Plátano. No Leche líquida. Sí Yogur y Queso

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<b>1</b> Ensalada Arroz blanco Merluza a la vasca Postre Fruta	<b>2</b> Ensalada Sopa de cocido con sémola de arroz Pollo al horno en su jugo con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>3</b> Ensalada completa Arroz al horno (magritos y patata) Postre Lácteo Pan	<b>4</b> Ensalada Guisado de verduras Lomo cinta al horno Postre Fruta Pan
<b>7</b> Ensalada Arroz con tomate Merluza al horno Postre Fruta Pan	<b>8</b> Ensalada Crema de calabacín y patata Pollo al horno en su jugo Postre Fruta Pan		<b>10</b> Ensalada Arroz con tomate Jamón serrano y queso Postre Fruta Pan	<b>11</b> Ensalada Guisado de magritos Merluza al horno Postre Fruta Pan
<b>14</b> Ensalada Arroz con tomate Merluza al horno Postre Fruta Pan	<b>15</b> Ensalada Guisado de pavo Filete de pechuga a la plancha Postre Fruta Pan	<b>16</b> Ensalada Crema de calabaza Lomo cinta al horno Postre Fruta Pan integral	<b>17</b> Ensalada de frutas Paella valenciana (sólo pollo) Postre Lácteo Pan	<b>18</b> Ensalada Sopa de ave con sémola de arroz Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
<b>21</b> Ensalada Arroz blanco con tomate Abadejo a la gallega Postre Fruta Pan	<b>22</b> Ensalada Sopa de marisco con sémola de arroz Lomo cinta al horno Postre Fruta Pan	<b>23</b> Ensalada Guisado de magritos Panini con tomate y orégano Postre Fruta Pan integral	<b>24</b> Ensalada Arroz de marisco Merluza al vapor Postre Fruta Pan	<b>25</b> Ensalada Crema de calabacín y patata Pollo al horno con patata y cebolla Postre Fruta Pan
<b>28</b> Ensalada Guisado de magritos Merluza al vapor Postre Fruta Pan	<b>29</b> Ensalada Arroz con tomate Pollo plancha Postre Fruta Pan	<b>30</b> Ensalada Guisado de verduras Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan integral	<b>31</b> Arroz con tomate Merluza al horno con ketchup Postre Yogur 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