



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP PALUZIE - CATARROJA

Noviembre 2024

No carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

4
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Sopa marinera con lluvia
Bacalao al horno con patatas

11
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de verduras con guisantes
Pizza de atún

18
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Coditos a la boloñesa vegetal
Croquetas de bacalao

25
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Espirales a la sorrentina
Bacalao a la vizcaína

5
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Potaje de garbanzos
Tortilla francesa

12
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones Integrales / tomate, cebolla y queso
Boquerones a la andaluza

19
JORNADA JURASICA
Crema de calabaza y zanahoria al curry
Merluza al horno con patatas

26
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
Tortilla de calabacín

6
Tosta de tomate y aceite
Ensalada mediterranea con atún
Arroz al horno de verduras

13
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con hortalizas ECO
Tortilla de patata y cebolla

20
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fabada vegetal
Tortilla de espinacas

27
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de verduras con fideos
Merluza al horno con cebolla

7
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Crema de legumbres y zanahoria ECO
Tortilla de patata y calabacín

14
Tosta de humus de garbanzos
Paella de verduras con alcachofas
Rollito de queso

21
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Paella de coliflor y verduras
Queso manchego

28
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz de verduras
Nuggets de brócoli al horno

1

FESTIVO

8
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Espaguetis con cebolla, tomate y orégano
Merluza a la gallega con ajitos

15
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de hortalizas ECO
Bacalao al horno con zanahorias

22
Lechuga, tomate, queso y maíz
Patatas con verduras
Merluza a la romana con mayonesa

29
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz
Lentejas juliana con hortalizas ECO
Tortilla de patata y cebolla

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