



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

CEIP PALUZIE - CATARROJA

Noviembre 2024

No carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

						1		
						FESTIVO		
4	Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa marinera con lluvia		5	Lechuga, tomate, maíz y espárragos Potaje de garbanzos		6	Tosta de tomate y aceite Ensalada mediterranea con atún	
Bacalao al horno con patatas			Tortilla francesa			Arroz al horno de verduras		
Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta ECO	Pan integral
7	Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de legumbres y zanahoria ECO		8	Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis con cebolla, tomate y orégano		9		
Tortilla de patata y calabacín			Merluza a la gallega con ajitos					
Postre	Lacteo	Pan	Postre	Fruta	Pan			
11	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de verdurascon guisantes		12	Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones Integrales / tomate, cebolla y queso		13	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana con hortalizas ECO	
Pizza de atún			Boquerones a la andaluza			Tortilla de patata y cebolla		
Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta	Pan integral
14	Tosta de humus de garbanzos Paella de verduras con alcachofas		15	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas ECO		16		
Rollito de queso			Bacalao al horno con zanahorias					
Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta	Pan			
18	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Coditos a la boloñesa vegetal		19	JORNADA JURASICA Crema de calabaza y zanahoria al curry		20	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fabada vegetal	
Croquetas de bacalao			Merluza al horno con patatas			Tortilla de espinacas		
Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta	Pan integral
21	Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de coliflor y verduras		22	Lechuga, tomate, queso y maíz Patatas con verduras		23		
Queso manchego			Merluza a la romana con mayonesa					
Postre	Fruta	Pan	Postre	Lacteo	Pan			
25	Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Espirales a la sorrentina		26	Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas ECO		27	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de verduras con fideos	
Bacalao a la vizcaína			Tortilla de calabacín			Merluza al horno con cebolla		
Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta	Pan	Postre	Fruta	Pan integral
28	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz de verduras		29	Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Lentejas juliana con hortalizas ECO		30		
Nuggets de brócoli al horno			Tortilla de patata y cebolla					
Postre	Lacteo	Pan	Postre	Fruta	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