



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Noviembre 2023
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	2	3
		FESTIVO	Kcal 825 Glú 90 Lip 31 Pro 41 Tosta de tomate y aceite Arroz a banda Surtido de fiambre Postre Lácteo Pan	Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Caldereta de magritos, patatas y judía verde Tortilla de calabacín y cebolla Postre Fruta Pan
6 Kcal 801 Glú 89 Lip 30 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Macarrón integral con cebolla y tomate Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	7 Kcal 785 Glú 87 Lip 33 Pro 39 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Potaje de garbanzos con acelgas Tortilla de patata y calabacín Postre Gelatina 0% Pan	8 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Sopa de ave con lluvia Pollo al horno en pepitoria Postre Fruta ECO Pan integral	9 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Arroz al horno Fiambre de pavo y queso Postre Fruta Pan	10 Kcal 778 Glú 86 Lip 29 Pro 38 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de legumbres y zanahoria ECO Hamburguesa de ternera y cerdo con pisto Postre Fruta Pan
13 Kcal 719 Glú 79 Lip 24 Pro 42 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas con guisantes Coca-Pizza de atún Postre Fruta Pan	14 Kcal 935 Glú 97 Lip 40 Pro 52 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones con tomate, zanahoria y atún Solomillo de pollo empanado Postre Fruta Pan	15 Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fabada vegetal con patatas y zanahoria Tortilla de patata y chorizo Postre Fruta Pan integral	16 Kcal 799 Glú 91 Lip 29 Pro 38 Tosta de humus de garbanzos Paella valenciana con alcachofas Jamon york y quesitos Postre Lácteo Pan	17 Kcal 678 Glú 77 Lip 20 Pro 43 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de calabaza ECO Lomo al horno con guisantes salteados Postre Fruta Pan
20 Kcal 810 Glú 85 Lip 32 Pro 40 Lechuga, tomate, queso y maíz Sopa marinera con lluvia Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	21 Kcal 892 Glú 92 Lip 38 Pro 48 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Coditos con salsa boloñesa Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	22 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas juliana Tortilla de patata y espinacas Postre Fruta Pan integral	23 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de calamar y coliflor Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	24 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 JORNADA GASTRONÓMICA OTOÑO Crema d calabaza y cebolla asada c pimentón Pollo al horno con champiñones Postre Flan Pan
27 Kcal 779 Glú 85 Lip 26 Pro 46 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Espirales con cebolla y zanahoria ECO Bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Garbanzos con espinacas y hortalizas Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	29 Kcal 679 Glú 78 Lip 21 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa verduras con hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral	30 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz en fesols i naps Nuggets de brócoli y queso al horno Postre Gelatina 0% Pan	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA