



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

LAS FRUTAS, VERDURAS Y HORTALIZAS PROVIENEN DE L'ECOTIRA DE MERCAVALENCIA

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1 Kcal 766 Glú 85 Líp 25 Pro 45</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Pollo al romero con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>3 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41</p> <p>Tosta de tomate</p> <p>Ensalada completa con pepino</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>4 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz</p> <p>Guisado de albóndigas c verduras y guisantes</p> <p>Tortilla de champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>7 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>8 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria</p> <p>Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>14 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Espaguetis integrales con atún</p> <p>Nuggets de merluza con zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>15 Kcal 699 Glú 77 Líp 24 Pro 39</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos</p> <p>Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>16 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Crema de calabaza con manzana</p> <p>Lomo cinta con pisto</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39</p> <p>Tosta de humus</p> <p>Ensalada completa con fruta</p> <p>Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>
<p>21 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Arroz a la cubana</p> <p>Pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>22 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Crema de hortalizas de temporada</p> <p>Pollo al horno con patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Sopa marinera</p> <p>Hamburguesa mixta con aros de cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39</p> <p>Picos</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>28 Kcal 818 Glú 83 Líp 35 Pro 37</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lentejas de la abuela</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>29 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos</p> <p>Coditos con boloñesa vegetal</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>30 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha</p> <p>Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Pollo al horno al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>31 Kcal 814 Glú 76 Líp 32 Pro 50</p> <p>JORNADA HALLOWEEN</p> <p>Huevos fétidos</p> <p>Dedos de zombie ensangrentados</p> <p>Postre Postre del terror Pan</p>

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

LES FRUITES, VERDURES I HORTALISSES PROVENEN DE L'ECOTIRA DE MERCAVALÈNCIA

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>1 Kcal 766 Glú 85 Líp 25 Pro 45</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i carlota</p> <p>Llentilles hortelanes amb arròs integral</p> <p>Lluç al forn a la basca</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>2 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i olives</p> <p>Sopa de putxero amb cigrons</p> <p>Pollastre al romer amb creïlles</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>3 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41</p> <p>Tosta amb tomata</p> <p>Amanida completa amb cogombre</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Postre Lacti Pa integral</p>	<p>4 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35</p> <p>Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca</p> <p>Guisat d mandonguilles amb verdures i pèsols</p> <p>Truita de xampinyó</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>
<p>7 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43</p> <p>Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca</p> <p>Amanida de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor i sèsam</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>8 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i olives</p> <p>Crema de llegums i hortalisses</p> <p>Rellom de pollastre empanat</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i carlota</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Pit de titot i formatge</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>
<p>14 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Espaguetis integrals amb tonyina</p> <p>Nuggets de lluç amb carlota baby</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>15 Kcal 699 Glú 77 Líp 24 Pro 39</p> <p>Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs</p> <p>Sopa d'au amb pluja i verdures de putxero</p> <p>Pollastre a la caçadora</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>16 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40</p> <p>Enciam, tomata, dacsca i carlota</p> <p>Crema de carabassa amb poma</p> <p>Llom cinta amb samfaina</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>17 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39</p> <p>Tosta amb humus</p> <p>Amanida completa amb fruita</p> <p>Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó</p> <p>Postre Lacti Pa integral</p>
<p>21 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45</p> <p>Enciam, tomata, dacsca i carlota</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Titot i formatge</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>22 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Crema d'hortalisses de temporada</p> <p>Pollastre al forn amb creïlla i ceba</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>23 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Sopa marinera</p> <p>Hamburguesa mixta amb arets de ceba</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>24 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39</p> <p>Pics</p> <p>Amanida russa</p> <p>Abadejo a la gallega amb allets</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>
<p>28 Kcal 818 Glú 83 Líp 35 Pro 37</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i olives</p> <p>Llentilles de la iaia</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>29 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37</p> <p>Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs</p> <p>Colzets amb bolonyesa vegetal</p> <p>Nuggets de bròcoli al forn amb saltejat de dacsca i ceba</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>30 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Guisat de mandonguilles de lluç</p> <p>Pollastre al forn amb xilindró</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>31 Kcal 814 Glú 76 Líp 32 Pro 50</p> <p>JORNADA HALLOWEEN</p> <p>Ous fèdits</p> <p>Dits de zombie ensangrentats</p> <p>Postre Postre del terror Pa integral</p>

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024
menú No Carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Doré de merluza con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>3</p> <p>Tosta de tomate Ensalada completa con pepino</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas merluza y guisantes</p> <p>Tortilla de champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>7</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras</p> <p>Surtido de quesos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la provenzal</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis integrales con atún</p> <p>Nuggets de merluza con zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana</p> <p>Filete de pescado al horno</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17</p> <p>Tosta de humus Ensalada completa con fruta</p> <p>Paella de verduras con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana</p> <p>Surtido de quesos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24</p> <p>Picos Ensaladilla rusa</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con hortalizas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos con boloñesa vegetal</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Doré de merluza</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN Huevos a la flamenca</p> <p>Pescado del terror con ketchup</p> <p>Postre Yogur con gominolas Pan</p>	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

menú no cerdo

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Pollo al romero con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>3</p> <p>Tosta de tomate Ensalada completa con pepino</p> <p>Arroz al horno de verduras con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas merluza y guisantes</p> <p>Tortilla de champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>7</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la provenzal</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis integrales con atún</p> <p>Nuggets de merluza con zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana</p> <p>Filete de pescado al horno</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17</p> <p>Tosta de humus Ensalada completa con fruta</p> <p>Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana</p> <p>Pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada</p> <p>Pollo al horno con patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24</p> <p>Picos Ensaladilla rusa</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga</p> <p>Pizza de atún</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con hortalizas</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos con boloñesa vegetal</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Pollo al horno al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN Huevos a la flamenca</p> <p>Pescado del terror con ketchup</p> <p>Postre Yogur con gominolas Pan</p>	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

menú Vegano, no lactosa

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral Verduras salteadas con champiñones Postre Fruta Pan integral	2 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de verduras con garbanzos Albóndigas vegetales con patatas gajo Postre Fruta Pan integral	3 Pan con tomate Ensalada completa con pepino Arroz al horno de verduras con garbanzos Postre Yogur de soja Pan integral	4 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas vegetales Quinoa con lentejas y frutos secos Postre Fruta Pan integral
7 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de pasta Alubias salteadas con verduras Postre Fruta Pan integral	8 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas Arroz blanco con pasas y aceite de oliva Postre Fruta Pan integral	9 FESTIVO	10 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras Tomate a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	11 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras Cuscús con semillas y frutos secos Postre Fruta Pan integral
14 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis integrales a la napolitana Lentejas salteadas con verduras y zanahoria baby Postre Fruta Pan integral	15 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de verduras con lluvia Garbanzos salteados con verduras y sésamo Postre Fruta Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana Quinoa con lentejas y frutos secos Postre Fruta Pan integral	17 Pan con humus Ensalada completa con fruta Paella de verduras con bachoqueta y garrofón Postre Yogur de soja Pan integral	18 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas Arroz blanco con frutos secos y aceite de oliva Postre Fruta Pan integral
21 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz blanco con tomate Tomate a las hierbas provenzales Postre Fruta Pan integral	22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada Cuscús con garbanzos y pasas Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de verduras Lentejas salteadas con verduras y pipas Postre Fruta Pan integral	24 Ensalada campestre Alubias con quinoa y semillas Postre Fruta Pan integral	25 Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga Panini de tomate y orégano Postre Fruta Pan integral
28 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con hortalizas Arroz blanco con aceite de oliva y pipas Postre Fruta Pan integral	29 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos con boloñesa vegetal Guisantes con salteado de maíz y cebolla Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas vegetales Cuscús con verduras y pasas Postre Fruta Pan integral	31 JORNADA HALLOWEEN Judías verdes con pisto Albóndigas vegetales con ketchup Postre Yogur de soja Pan	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

menú no berenjena

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Pollo al romero con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>3</p> <p>Tosta de tomate Ensalada completa con pepino</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes</p> <p>Tortilla de champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>7</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la provenzal</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis integrales con atún</p> <p>Nuggets de merluza con zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana</p> <p>Lomo cinta</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17</p> <p>Tosta de humus Ensalada completa con fruta</p> <p>Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana</p> <p>Pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada</p> <p>Pollo al horno con patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera</p> <p>Hamburguesa mixta con aros de cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24</p> <p>Picos Ensaladilla rusa</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas de la abuela</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos con boloñesa vegetal</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Pollo al horno al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN Huevos con tomate</p> <p>Salchichas de frankfurt con ketchup</p> <p>Postre Yogur con gominolas Pan</p>	

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



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

menú no frutos cáscara, piel de fruta y melocotón

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Pollo al romero con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>3</p> <p>Pan con tomate Ensalada completa con pepino</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes</p> <p>Tortilla de champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	
<p>7</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la provenzal</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis integrales con atún</p> <p>Nuggets de merluza con zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana</p> <p>Lomo cinta con pisto</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>17</p> <p>Pan con humus Ensalada completa con fruta</p> <p>Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa con queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana</p> <p>Pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada</p> <p>Pollo al horno con patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera</p> <p>Hamburguesa mixta con aros de cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>24</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas de la abuela</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos con boloñesa vegetal</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Pollo al horno al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN Huevos a la flamenca</p> <p>Salchichas de frankfurt con ketchup</p> <p>Postre Yogur con gominolas Pan</p>	

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



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

menú no frutos cáscara

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Pollo al romero con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>3</p> <p>Pan con tomate Ensalada completa con pepino</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes</p> <p>Tortilla de champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>7</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis integrales con atún</p> <p>Nuggets de merluza con zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana</p> <p>Lomo cinta con pisto</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>17</p> <p>Pan con humus Ensalada completa con fruta</p> <p>Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana</p> <p>Pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada</p> <p>Pollo al horno con patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera</p> <p>Hamburguesa mixta con aros de cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>24</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas de la abuela</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos con boloñesa vegetal</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Pollo al horno al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN Huevos a la flamenca</p> <p>Salchichas de frankfurt con ketchup</p> <p>Postre Yogur con gominolas Pan</p>

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

menú no kiwi

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos</p> <p>Pollo al romero con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>3</p> <p>Tosta de tomate Ensalada completa con pepino</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes</p> <p>Tortilla de champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>7</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Solomillo de pollo empanado</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras</p> <p>Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis integrales con atún</p> <p>Nuggets de merluza con zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana</p> <p>Lomo cinta con pisto</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17</p> <p>Tosta de humus Ensalada completa con fruta</p> <p>Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana</p> <p>Pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada</p> <p>Pollo al horno con patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera</p> <p>Hamburguesa mixta con aros de cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24</p> <p>Picos Ensaladilla rusa</p> <p>Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas de la abuela</p> <p>Tortilla de atún</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos con boloñesa vegetal</p> <p>Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Pollo al horno al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN Huevos a la flamenca</p> <p>Salchichas de frankfurt con ketchup</p> <p>Postre Yogur con gominolas Pan</p>

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



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

menú no legumbres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Arroz integral con verduras Merluza al horno a la vasca Postre Fruta Pan integral	2 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con sémola de arroz Pollo al romero con patatas gajo Postre Fruta Pan integral	3 Tosta de tomate Ensalada completa con pepino Arroz al horno (magritos y patata) Postre Lácteo Pan integral	4 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de verduras Tortilla de champiñón Postre Fruta Pan integral
7 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de arroz Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	8 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de hortalizas Pollo al horno Postre Fruta Pan integral	9 FESTIVO	10 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras Pechuga de pavo y queso Postre Fruta Pan integral	11 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Guisado de pavo Filete de merluza a la provenzal Postre Fruta Pan integral
14 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Arroz con tomate Nuggets de merluza con zanahoria baby Postre Fruta Pan integral	15 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con sémola de arroz Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana Lomo cinta con pisto casero Postre Fruta Pan integral	17 Ensalada completa con fruta Paella valenciana (solo pollo) Postre Lácteo Pan integral	18 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Guisado de magritos Tortilla francesa con queso Postre Fruta Pan integral
21 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana Pavo y queso Postre Fruta Pan integral	22 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada Pollo al horno con patata y cebolla Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera con sémola de arroz Lomo cinta con aros de cebolla Postre Fruta Pan integral	24 Ensalada campestre Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan integral	25 Lechuga, tomate y maíz Guisado de pavo Panini de tomate y orégano Postre Fruta Pan integral
28 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Guisado de magritos Tortilla de atún Postre Fruta Pan integral	29 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Arroz con tomate Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza Pollo al horno al chilindrón Postre Fruta Pan integral	31 JORNADA HALLOWEEN Huevos a la flamenca Merluza al horno con ketchup Postre Yogur Pan	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CEIP JOAN XXIII CATARROJA

octubre 2024

menú Vegano, sí toma leche y queso

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral</p> <p>Verduras salteadas con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>2</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de verduras con garbanzos</p> <p>Albóndigas vegetales con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>3</p> <p>Pan con tomate Ensalada completa con pepino</p> <p>Arroz al horno de verduras con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>4</p> <p>Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas vegetales</p> <p>Quinoa con lentejas y frutos secos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	
<p>7</p> <p>Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>8</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas</p> <p>Arroz blanco con pasas y aceite de oliva</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIVO</p>	<p>10</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras</p> <p>Surtido de quesos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>11</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras</p> <p>Cuscús con semillas y frutos secos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>14</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis integrales a la napolitana</p> <p>Lentejas salteadas con verduras y zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>15</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de verduras con lluvia</p> <p>Garbanzos salteados con verduras y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>16</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza con manzana</p> <p>Quinoa con lentejas y frutos secos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17</p> <p>Pan con humus Ensalada completa con fruta</p> <p>Paella de verduras con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>18</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas</p> <p>Arroz blanco con frutos secos y aceite de oliva</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>21</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz blanco con tomate</p> <p>Surtido de quesos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>22</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada</p> <p>Cuscús con garbanzos y pasas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>23</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de verduras</p> <p>Lentejas salteadas con verduras y pipas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24</p> <p>Ensalada campestre</p> <p>Alubias con quinoa y semillas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>25</p> <p>Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>
<p>28</p> <p>Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con hortalizas</p> <p>Arroz blanco con aceite de oliva y pipas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>29</p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos con boloñesa vegetal</p> <p>Guisantes con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>30</p> <p>Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas vegetales</p> <p>Cuscús con verduras y pasas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN Judías verdes con pisto</p> <p>Albóndigas vegetales con ketchup</p> <p>Postre Yogur con gominolas Pan</p>	

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