



# COCINA CENTRAL

octubre 2024

## Menú Sin cerdo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<b>1</b> Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral Merluza al horno a la vasca Postre Fruta Pan	<b>2</b> Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos Pollo al romero con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>3</b> Tosta de tomate Arroz al horno de verduras con garbanzos Fiambre de pavo y queso Postre Lácteo Pan	<b>4</b> Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas vegetales Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta ECO Pan
<b>7</b> Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales sorrentina Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	<b>8</b> Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas Solomillo de pollo empanado Postre Fruta Pan integral	<b>9</b> FESTIVO	<b>10</b> Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella de verduras Pechuga de pavo y queso Postre Fruta Pan	<b>11</b> Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras ECO Filete de merluza al horno Postre Fruta Pan
<b>14</b> Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales con atún Nuggets de merluza con mahonesa Postre Fruta Pan	<b>15</b> Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa con queso Postre Fruta Pan	<b>16</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza ECO con manzana Merluza al horno con pisto Postre Fruta Pan integral	<b>17</b> Tosta de humus Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Fiambre de pavo y quesito Postre Lácteo Pan	<b>18</b> Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave con estrellitas y verduras de puchi Pollo a la cazadora con champiñones Postre Fruta ECO Pan
<b>21</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz con tomate Abadejo a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	<b>22</b> Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera con lluvia Nuggets de merluza con aros de cebolla Postre Fruta Pan	<b>23</b> Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga Pizza margarita Postre Fruta Pan integral	<b>24</b> Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Fideuà de marisco Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>25</b> Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de hortalizas de temporada ECO Pollo al horno con patata y cebolla ECO Postre Fruta Pan
<b>28</b> Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con verduras Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>29</b> Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos a la napolitana con cebolla Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla Postre Fruta Pan	<b>30</b> Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza Pollo al horno al chilindrón Postre Fruta Pan integral	<b>31</b> JORNADA HALLOWEEN Arroz con huevo Albóndigas vegetales con tomate Postre Gelatina 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