



COCINA CENTRAL

octubre 2024
Menú Sin cerdo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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