



COCINA CENTRAL

octubre 2024

Menú Sin huevo

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 sin gluten con garbanzos Pollo al romero con patatas Postre Fruta Pan integral	3 Tosta de tomate Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambres con queso gouda Postre Lácteo Pan	4 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes Pollo al horno Postre Fruta ECO Pan
7 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones sin gluten sorrentina Merluza al horno 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 gouda 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 sin gluten con atún Merluza al vapor Postre Fruta Pan	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Pollo al horno Postre Fruta Pan	16 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza ECO con manzana Lomo cinta con pisto Postre Fruta Pan integral	17 Tosta de humus Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Jamón york y queso gouda Postre Lácteo Pan	18 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Sopa de ave sin gluten y verduras de puchero 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 sin gluten Hamburguesa mixta con aros de cebolla Postre Fruta Pan	23 Lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelga Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral	24 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Fideuà sin gluten de marisco Merluza al horno 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 de la abuela Merluza al horno Postre Fruta Pan	29 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos sin gluten a la napolitana con cebolla Filete de pechuga con salteado de maíz y cebolla Postre Fruta Pan	30 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de verduras Pollo al horno al chilindrón Postre Fruta Pan integral	31 JORNADA HALLOWEEN Arroz blanco Salchichas de frankfurt 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