COCINA CENTRAL

octubre 2024

Menú Triturado

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Lentejas, calabacín y cebolla **Postre** Fruta triturada	**2** Pollo, cebolla y calabacín **Postre** Fruta triturada	**3** Arroz, magritos, garbanzos y tomate **Postre** Fruta triturada	**4** Merluza, puerro y calabacín **Postre** Fruta triturada
7 Ternera, puerro y zanahoria **Postre** Fruta triturada	**8** Lentejas, calabacín y cebolla **Postre** Fruta triturada	**9** FESTIVO	**10** Pollo, arroz, cebolla y calabacín **Postre** Fruta triturada	**11** Lentejas, zanahoria y cebolla **Postre** Fruta triturada
14 Merluza, zanahoria y cebolla **Postre** Fruta triturada	**15** Garbanzos, calabacín y zanahoria **Postre** Fruta triturada	**16** Merluza, puerro y calabacín **Postre** Fruta triturada	**17** Pollo, arroz, bachoqueta y garrofón **Postre** Fruta triturada	**18** Pollo, cebolla y zanahoria **Postre** Fruta triturada
21 Arroz, tomate y huevo **Postre** Fruta triturada	**22** Ternera, calabacín y puerro **Postre** Fruta triturada	**23** Alubias, zanahoria y cebolla **Postre** Fruta triturada	**24** Merluza, zanahoria y puerro **Postre** Fruta triturada	**25** Pollo, calabacín y zanahoria **Postre** Fruta triturada
28 Lentejas, zanahoria y puerro **Postre** Fruta triturada	**29** Ternera, puerro y calabacín **Postre** Fruta triturada	**30** Pollo, zanahoria y calabacín **Postre** Fruta triturada	**31** Arroz, huevo y tomate **Postre** Fruta triturada	

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