COCINA CENTRAL

Julio 2022

Menú Basal Escuela Infantil Menuts

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 **Kcal** 764 **Glú** 82 **Líp** 31 **Pro** 34 Ensalada Guisado de albóndigas Tortilla de calabacín **Postre** Lácteo **Pan**
4 **Kcal** 641 **Glú** 79 **Líp** 20 **Pro** 32 Ensalada Crema de legumbres y puerro Hamburguesa de coliflor y sésamo **Postre** Fruta **Pan**	**5** **Kcal** 892 **Glú** 91 **Líp** 36 **Pro** 45 Ensalada Espirales a la napolitana con queso Merluza a la romana **Postre** Fruta **Pan**	**6** **Kcal** 782 **Glú** 79 **Líp** 29 **Pro** 46 Ensalada Guisado de patata y verduras Lomo adobado **Postre** Fruta **Pan**	**7** **Kcal** 841 **Glú** 90 **Líp** 34 **Pro** 38 Ensalada Potaje de garbanzos Tortilla de patata y calabacín **Postre** Fruta **Pan**	**8** **Kcal** 887 **Glú** 94 **Líp** 35 **Pro** 43 Ensalada Paella valenciana Pechuga de pavo y queso manchego **Postre** Lácteo **Pan**
11 **Kcal** 802 **Glú** 85 **Líp** 28 **Pro** 47 Ensalada Coditos con tomate y cebolla gratinados Varitas de salmón al horno **Postre** Fruta **Pan**	**12** **Kcal** 794 **Glú** 86 **Líp** 32 **Pro** 35 Ensalada Lentejas juliana Tortilla de patata y cebolla **Postre** Fruta **Pan**	**13** **Kcal** 702 **Glú** 78 **Líp** 23 **Pro** 41 Ensalada Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas **Postre** Fruta **Pan**	**14** **Kcal** 860 **Glú** 93 **Líp** 33 **Pro** 42 Ensalada Paella de verduras Surtido de fiambres **Postre** Fruta **Pan**	**15** **Kcal** 680 **Glú** 77 **Líp** 22 **Pro** 40 Ensalada Crema Vichyssoise Lomo adobado al horno **Postre** Lácteo **Pan**
18 **Kcal** 785 **Glú** 89 **Líp** 28 **Pro** 39 Ensalada Sopa de ave con lluvia Solomillo de pollo empanado **Postre** Fruta **Pan**	**19** **Kcal** 841 **Glú** 86 **Líp** 34 **Pro** 42 Ensalada Macarrones boloñesa Jamón york y quesito **Postre** Fruta **Pan**	**20** **Kcal** 806 **Glú** 87 **Líp** 32 **Pro** 37 Ensalada Potaje de garbanzos Tortilla de patata y calabacín **Postre** Fruta **Pan**	**21** **Kcal** 898 **Glú** 97 **Líp** 37 **Pro** 38 Ensalada Arroz con tomate Nuggets de brócoli y queso **Postre** Fruta **Pan**	**22** **Kcal** 720 **Glú** 86 **Líp** 25 **Pro** 34 Ensalada Crema de zanahoria y puerro Figuritas de pescado **Postre** Lácteo **Pan**
25 **Kcal** 852 **Glú** 92 **Líp** 33 **Pro** 41 Ensalada Lentejas hortelana Croquetas de bacalao **Postre** Fruta **Pan**	**26** **Kcal** 712 **Glú** 78 **Líp** 25 **Pro** 39 Ensalada Sopa de puchero con garbanzos Longanizas caseras al horno **Postre** Fruta **Pan**	**27** **Kcal** 670 **Glú** 77 **Líp** 20 **Pro** 41 Ensalada Crema de verduras Pollo al horno a la manzana **Postre** Fruta **Pan**	**28** **Kcal** 836 **Glú** 89 **Líp** 33 **Pro** 40 Ensalada Lacitos a la napolitana Tortilla de patatas y cebolla **Postre** Fruta **Pan**	**29** **Kcal** 894 **Glú** 92 **Líp** 37 **Pro** 42 Snacks Arroz al horno con garbanzos Jamón york y queso **Postre** Lácteo **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

CUINA CENTRAL

Juliol 2022

Menú Basal Escola Infantil

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				1 **Kcal** 764 **Glú** 82 **Líp** 31 **Pro** 34 Amanida Guisat de mandonguilles Truita de carabasseta **Postre** Fruita **Pa**
4 **Kcal** 641 **Glú** 79 **Líp** 20 **Pro** 32 Amanida Crema de llegums i all porro Hamburguesa de coliflor i sèsam **Postre** Fruita **Pa**	**5** **Kcal** 892 **Glú** 91 **Líp** 36 **Pro** 45 Amanida Espirals a la napolitana amb formatge Lluç a la romana **Postre** Fruita **Pa**	**6** **Kcal** 782 **Glú** 79 **Líp** 29 **Pro** 46 Amanida Guisat de creïlla i verdures Llom adobat **Postre** Fruita **Pa**	**7** **Kcal** 841 **Glú** 90 **Líp** 34 **Pro** 38 Amanida Potatge de cigrons Truita de creïlla i carabasseta **Postre** Lacti **Pa**	**8** **Kcal** 887 **Glú** 94 **Líp** 35 **Pro** 43 Amanida Paella valenciana Pit de titot i formatge manxec **Postre** Fruita **Pa**
11 **Kcal** 802 **Glú** 85 **Líp** 28 **Pro** 47 Amanida Colzets amb tomata i ceba gratinats Varetes de salmó al forn **Postre** Fruita **Pa**	**12** **Kcal** 794 **Glú** 86 **Líp** 32 **Pro** 35 Amanida Llentilles juliana Truita de creïlla i ceba **Postre** Fruita **Pa**	**13** **Kcal** 702 **Glú** 78 **Líp** 23 **Pro** 41 Amanida Sopa de peix Pollastre a les fines herbes **Postre** Fruita **Pa**	**14** **Kcal** 860 **Glú** 93 **Líp** 33 **Pro** 42 Amanida Paella de verdures Assortiment de companatges **Postre** Lacti **Pa**	**15** **Kcal** 680 **Glú** 77 **Líp** 22 **Pro** 40 Amanida Crema Vichyssoise Llom adobat al forn **Postre** Fruita **Pa**
18 **Kcal** 785 **Glú** 89 **Líp** 28 **Pro** 39 Amanida Sopa d'au amb pluja Rellom de pollastre empanat **Postre** Fruita **Pa**	**19** **Kcal** 841 **Glú** 86 **Líp** 34 **Pro** 42 Amanida Macarrons bolonyesa Pernil dolç i "quesito" **Postre** Fruita **Pa**	**20** **Kcal** 806 **Glú** 87 **Líp** 32 **Pro** 37 Amanida Potatge de cigrons Truita de creïlla i carabasseta **Postre** Fruita **Pa**	**21** **Kcal** 898 **Glú** 97 **Líp** 37 **Pro** 38 Amanida Arròs amb tomata Nuggets de bròquil i formatge **Postre** Lacti **Pa**	**22** **Kcal** 720 **Glú** 86 **Líp** 25 **Pro** 34 Amanida Crema de carlota i all porro Figuretes de peix amb maionesa **Postre** Fruita **Pa**
25 **Kcal** 852 **Glú** 92 **Líp** 33 **Pro** 41 Amanida Llentilles hortelana Croquetes de bacalao **Postre** Fruita **Pa**	**26** **Kcal** 712 **Glú** 78 **Líp** 25 **Pro** 39 Amanida Sopa de putxero amb cigrons Llonganisses casolanes al forn **Postre** Fruita **Pa**	**27** **Kcal** 670 **Glú** 77 **Líp** 20 **Pro** 41 Amanida Crema de verdures Pollastre al forn a la poma **Postre** Fruita **Pa**	**28** **Kcal** 836 **Glú** 89 **Líp** 33 **Pro** 40 Amanida Llaços a la napolitana Truita de creïlla i ceba **Postre** Fruita **Pa**	**29** **Kcal** 894 **Glú** 92 **Líp** 37 **Pro** 42 Snacks Arròs al forn amb cigrons Pernil dolç i formatge **Postre** Gelat **Pa**

RECOMANACIONS DE SOPAR

Pasta / Arròs o Llegums | Hortalisses | Peix Blanc o Blau / Ou | Aus o Carn Roja / Ou | Aus o Carn Roja / Peix Blanc o Blau | Lacti | Fruita

902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es

DINAR SOPAR