



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Junio 2022

## Menú Basal Escuela Infantil Menus

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

		<b>1</b> Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Lechuga, tomate y remolacha Crema de puerro, patata y zanahorias ECO Pollo al horno en su jugo con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>2</b> Kcal 888 Glú 90 Líp 36 Pro 45 Tosta de humus Fideuà de marisco Surtido de fiambres Postre Fruta Pan	<b>3</b> Kcal 742 Glú 87 Líp 26 Pro 35 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Sopa de ave Merluza a la romana con calabacín en tempura Postre Lácteo Pan
<b>6</b> Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, remolacha Lentejas juliana Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>7</b> Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Sopa de pescado Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan	<b>8</b> Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y pepino Paella valenciana Fiambre de pavo y queso Postre Fruta Pan integral	<b>9</b> Kcal 874 Glú 95 Líp 34 Pro 37 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Hamburguesa de ternera Postre Fruta Pan	<b>10</b> Kcal 865 Glú 85 Líp 33 Pro 51 Quesito Lacitos a la napolitana Lomo adobado con tomate Postre Lácteo Pan
<b>13</b> Kcal 834 Glú 82 Líp 35 Pro 42 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	<b>14</b> Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Macarrones a la boloñesa Filete de merluza con salsa verde Postre Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 826 Glú 85 Líp 35 Pro 37 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas castellanas Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan integral	<b>16</b> Kcal 983 Glú 97 Líp 40 Pro 52 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Fideuà Croquetas de cocido Postre Fruta Pan	<b>17</b> Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Saladitos Guisado de verduras Pollo al horno a las hierbas provenzales Postre Lácteo Pan
<b>20</b> Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Lechuga, tomate y remolacha Espirales a la sorrentina Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de tomate con orégano Arroz al horno Rollito de york y queso Postre Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 887 Glú 79 Líp 39 Pro 50 MENÚ ESPECIAL Sopa de cocido Hamburguesa de pavo Postre Fruta Pan	<b>23</b> Kcal 685 Glú 76 Líp 23 Pro 39 Ensalada Crema de zanahoria con picatostes Pollo asado en salsa finas hierbas Postre Fruta Pan	<b>24</b> FESTIVO
<b>27</b> Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Ensalada Lentejas con arroz Varitas de merluza al horno Postre Fruta Pan	<b>28</b> Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Ensalada Macarrones napolitana con cebolla Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	<b>29</b> Kcal 679 Glú 78 Líp 21 Pro 40 Ensalada Sopa juliana Pollo a la manzana Postre Fruta Pan	<b>30</b> Kcal 856 Glú 92 Líp 33 Pro 42 Ensalada Arroz del senyoret Surtido de fiambre Postre Fruta Pan	

### RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA

