



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

COCINA CENTRAL

Septiembre 2022

Menú Basal Escuela Infantil Menuts

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5		6		7		8		9	Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46 Lechuga, tomate, pepino y remolacha Patatas a la marinera Hamburguesa de ternera Postre Fruta Pan
12	Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49 Lechuga, tomate y remolacha Macarrones con cebolla y tomate Croquetas de cocido al horno Postre Fruta Pan	13	Kcal 789 Glú 87 Líp 31 Pro 35 Lechuga, tomate, pepino Lentejas con zanahoria y patata Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	14	Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza c hortalizas Nuggets brócoli al horno Postre Fruta Pan integral	15	Kcal 952 Glú 93 Líp 38 Pro 53 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Arroz a la cubana con huevo Longanizas caseras Postre Fruta Pan	16	Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, queso, zanahoria y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Merluza en salsa vasca con guisantes Postre Lácteo Pan
19	Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Fideuà de pescado Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	20	Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos Lomo adobado con tomate Postre Fruta Pan	21	Kcal 719 Glú 80 Líp 24 Pro 41 Lechuga, tomate, pepino Sopa de cocido Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan integral	22	Kcal 818 Glú 88 Líp 32 Pro 39 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Paella valenciana Pechuga de pavo y queso Postre Fruta Pan	23	Kcal 804 Glú 85 Líp 30 Pro 43 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Fabada vegetal Rodaja de merluza orly al horno Postre Lácteo Pan
26	Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con verduras Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan	27	Kcal 868 Glú 90 Líp 36 Pro 40 Lechuga, tomate y queso Coditos a la boloñesa Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	28	Kcal 866 Glú 90 Líp 34 Pro 44 Lechuga, tomate, pipas y maíz Guisado de patatas con verduras ECO Solomillo de pollo al horno Postre Fruta Pan integral	29	Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de humus Arroz del senyoret Queso y jamón york Postre Fruta Pan	30	Kcal 641 Glú 79 Líp 20 Pro 32 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de garbanzos y verduras de temporada Hamburguesa de coliflor Postre Lácteo Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA

