



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Noviembre 2023

Menú Basal E.I Menuts

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1		2		3	
				FESTIVO		Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de tomate y aceite		Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35 Lechuga, tomate, espárragos y maíz	
						Arroz a banda		Caldereta de magritos, patatas y judía verde	
						Surtido de fiambre		Tortilla de calabacín y cebolla	
						Postre Fruta		Postre Lácteo	
						Pan		Pan	
6		7		8		9		10	
Kcal 801 Glú 89 Líp 30 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria		Kcal 785 Glú 87 Líp 33 Pro 39 Lechuga, tomate, maíz y espárragos		Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Mézcum de lechuga, tomate, olivas y maíz		Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Lechuga, tomate, soja y zanahoria		Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria	
Macarrón integral con cebolla y tomate		Potaje de garbanzos con acelgas		Sopa de ave con lluvia		Arroz al horno		Crema de legumbres y zanahoria ECO	
Merluza a la gallega		Tortilla de patata y calabacín		Pollo al horno en pepitoria		Fiambre de pavo y queso		Hamburguesa de ternera y cerdo con pisto	
Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Fruta ECO		Postre Fruta		Postre Lácteo	
Pan		Pan		Pan integral		Pan		Pan	
13		14		15		16		17	
Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42 Lechuga, tomate, olivas y remolacha		Kcal 935 Glú 97 Líp 40 Pro 52 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos		Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria		Kcal 799 Glú 91 Líp 29 Pro 38 Tosta de humus de garbanzos		Kcal 678 Glú 77 Líp 20 Pro 43 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas	
Guisado de albóndigas con guisantes		Macarrones con tomate, zanahoria y atún		Fabada vegetal con patatas y zanahoria		Paella valenciana con alcachofas		Crema de calabaza ECO	
Merluza marinera		Pollo asado con verduras		Tortilla de patata		Jamón york y quesitos		Lomo al horno con guisantes salteados	
Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Lácteo	
Pan		Pan		Pan integral		Pan		Pan	
20		21		22		23		24	
Kcal 810 Glú 85 Líp 32 Pro 40 Lechuga, tomate, queso y maíz		Kcal 892 Glú 92 Líp 38 Pro 48 Lechuga, tomate, olivas y remolacha		Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas		Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria		Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43 JORNADA GASTRONÓMICA OTOÑO	
Sopa marinera con lluvia		Coditos con salsa boloñesa		Lentejas juliana		Paella de calamar y coliflor		Crema d calabaza y cebolla asada c pimentón	
Hamburguesa de coliflor y sésamo		Croquetas de bacalao		Tortilla de patata y espinacas		Pechuga de pavo y queso manchego		Pollo al horno con champiñones	
Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Lácteo	
Pan		Pan		Pan integral		Pan		Pan	
27		28		29		30			
Kcal 779 Glú 85 Líp 26 Pro 46 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos		Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria		Kcal 679 Glú 78 Líp 21 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas		Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria			
Espirales con cebolla y zanahoria ECO		Garbanzos con espinacas y hortalizas		Sopa verduras con hortalizas ECO		Arroz en fesols i naps			
Bacalao a la vizcaína		Tortilla de patata y cebolla		Pollo a la cazadora		Nuggets de brócoli y queso al horno			
Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Fruta		Postre Fruta			
Pan		Pan		Pan integral		Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA