



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Noviembre 2023
Triturado E.I. MENUS

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

		1	2	3
		FESTIVO	Arroz, calamares, gambitas y cebolla Postre Fruta	Magritos, patata y zanahoria Postre Lácteo
6	7	8	9	10
Merluza, patata y zanahoria Postre Fruta	Garbanzos, patata, y cebolla Postre Fruta	Pollo, col, nabo, cebolla y zanahoria Postre Fruta ECO	Arroz, huevo, cebolla y zanahoria Postre Fruta	Lentejas, patata y zanahoria Postre Lácteo
13	14	15	16	17
Magritos, patata y zanahoria Postre Fruta	Pollo, patata y zanahoria Postre Fruta	Merluza, cebolla y patata Postre Fruta	Pollo, arroz, zanahoria y cebolla Postre Fruta	Ternera, patata y zanahoria Postre Lácteo
20	21	22	23	24
Ternera, patata y zanahoria Postre Fruta	Merluza, patata y zanahoria Postre Fruta	Lentejas, patata y cebolla Postre Fruta	Arroz, calamares, gambitas y cebolla Postre Fruta	JORNADA GASTRONÓMICA OTOÑO Pollo, patata, zanahoria y cebolla Postre Lácteo
27	28	29	30	
Merluza, patata y cebolla Postre Fruta	Garbanzos, zanahoria y cebolla Postre Fruta	Pollo, col, nabo, zanahoria y patata Postre Fruta	Arroz, tomate y cebolla Postre Fruta	

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

