

COCINA CENTRAL

Noviembre 2026

Menú Basal Escuela Infantil Menuts

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Kcal** 696 **Glú** 95 **Líp** 23 **Pro** 23 Lechuga, tomate, pepino y maíz **1°** Crema de lentejas y hortalizas **2°** Merluza al horno(3.5.14) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Verduras salteadas y tortilla	**3** **Kcal** 829 **Glú** 118 **Líp** 24 **Pro** 30 Lechuga, tomate, zanahoria **1°** Macarrones integrales con atún y tomate (1.4.5.7.10) **2°** Tortilla de patata y calabacín (4) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Crema de calabaza y salmón	**4** **Kcal** 706 **Glú** 95 **Líp** 23 **Pro** 26 Mezclum, tomate, remolacha y maíz **1°** Sopa de ave con verduras (1.4.7.9.10) **2°** Pollo al horno con calabaza **Postre** Fruta **Pan int(1.7.10** **Cena** Brocóli hervido y hamburguesa	**5** **Kcal** 778 **Glú** 105 **Líp** 25 **Pro** 28 Tosta de tomate y orégano (1.7.8.11) **1°** Arroz al horno (7.12) **2°** Pechuga de pavo y queso (4.8) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Sopa de verduras y pechuga de pavo	**6** **Kcal** 753 **Glú** 93 **Líp** 24 **Pro** 36 Lechuga, tomate, pepino y brotes de soja **1°** Garbanzos con espinacas y huevo duro (4) **2°** Lomo **Postre** Fruta **Pan int(1.7.10** **Cena** Guisantes salteados con tomate y jamón
9 **Kcal** 781 **Glú** 100 **Líp** 28 **Pro** 27 Lechuga, tomate, maíz **1°** Lentejas con arroz y hortalizas ECO (1) **2°** Merluza a la romana (1.3.4.5.7.8.12.14) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Crema de puerros y filete pechuga de pollo	**10** **Kcal** 844 **Glú** 114 **Líp** 27 **Pro** 30 Lechuga, tomate, pepino y pasas(2.6.12) **1°** Fideuà de pescado (1.3.4.5.7.10.12.14) **2°** Tortilla de patata y cebolla (4) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Hervido de verduras con huevo duro	**11** **Kcal** 721 **Glú** 97 **Líp** 23 **Pro** 26 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja **1°** Crema de alubias blancas con calabacín y manzana **2°** Hamburguesa mixta a la plancha (7.12) **Postre** Fruta **Pan int(1.7.10** **Cena** Sopa de ave y tortilla francesa	**12** **Kcal** 818 **Glú** 103 **Líp** 29 **Pro** 32 Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta(12) **1°** Arroz rossejat (7.12) **2°** Jamón york y queso (4.8) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Pure de patatas y revuelto de york	**13** **Kcal** 706 **Glú** 95 **Líp** 23 **Pro** 26 Lechuga, tomate, remolacha y pepino **1°** Sopa de ave con verduras (1.4.7.9.10) **2°** Muslo de pollo a la cazadora **Postre** Lácteo **Pan int(1.7.10** **Cena** Dorada y verduras salteadas
16 **Kcal** 751 **Glú** 91 **Líp** 28 **Pro** 27 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz **1°** Lentejas con hortalizas (1) **2°** Tortilla de atún (4.5) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Ensalada y ternera a la plancha	**17** **Kcal** 849 **Glú** 113 **Líp** 29 **Pro** 29 Lechuga, tomate, remolacha **1°** Macarrones integrales napolitana (1.4.7.8.10) **2°** Varitas de merluza (1.3.5.7.8.10.14) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Hervido valenciano y filete pechuga de pollo	**18** **Kcal** 747 **Glú** 93 **Líp** 26 **Pro** 29 JORNADA GASTRONÓMICA SEGOVIA **1°** Sopa castellana (1.4.7.9.10) **2°** Magro con tomate **Postre** Fruta **Pan int(1.7.10** **Cena** Puré de zanahoria y salmón	**19** **Kcal** 747 **Glú** 104 **Líp** 23 **Pro** 26 Tosta de humus (1.7.8.10.11) **1°** Arroz a banda (3.5.12.14) **2°** Pechuga de pavo y queso (4.8) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Sopa de estrellitas y tortilla francesa	**20** **Kcal** 735 **Glú** 96 **Líp** 23 **Pro** 32 Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja **1°** Crema de calabaza ECO **2°** Pollo al horno con manzana **Postre** Lácteo **Pan int(1.7.10** **Cena** Verduras y longaniza al horno
23 **Kcal** 771 **Glú** 104 **Líp** 25 **Pro** 28 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria **1°** Lentejas juliana (1) **2°** Tortilla de patata y espinacas (4) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Berenjenas rellenas de carne y queso	**24** **Kcal** 782 **Glú** 105 **Líp** 25 **Pro** 29 Lechuga, tomate, espárragos **1°** Macarrones integrales al gratén (1.4.7.8.10) **2°** Abadejo a la vizcaína (3.5.14) **Postre** Fruta ECO **Pan (1.7.10)** **Cena** Sopa de verduras y revuelto de champ	**25** **Kcal** 758 **Glú** 115 **Líp** 25 **Pro** 13 Lechuga, tomate, pepino y pasas(2.6.12) **1°** Guisado de pavo y hortalizas ECO **2°** Hamburguesa de coliflor y queso al horno (1.4.8.11) **Postre** Fruta **Pan int(1.7.10** **Cena** Ensalada con filete pechuga de pollo	**26** **Kcal** 802 **Glú** 102 **Líp** 28 **Pro** 30 Tosta de tomate y aceite (1.7.8.11) **1°** Paella valenciana con alcachofas **2°** Jamón york y queso (4.8) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Crema de calabaza y chuleta de pavo	**27** **Kcal** 735 **Glú** 96 **Líp** 23 **Pro** 31 Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta(12) **1°** Crema parmentier (8) **2°** Lomo **Postre** Lácteo **Pan int(1.7.10** **Cena** Hervido de verduras y dorada
30 **Kcal** 828 **Glú** 114 **Líp** 26 **Pro** 29 Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos **1°** Arroz con tomate **2°** Tortilla francesa (4) **Postre** Fruta **Pan (1.7.10)** **Cena** Sopa de verduras y filete pechuga de pollo				

Frutas de temporada: Naranja, Caqui, Mandarina, Plátano, Manzana, Pera

Se cocina con aceite de oliva virgen y la sal es yodada

Alérgenos: 1. Gluten 2. Frutos Secos 3. Crustáceos 4. Huevo 5. Pescado 6. Cacahuetes 7. Soja 8. Leche 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos 13. Altramuces 14. Moluscos

www.tamar.es

Dietistas-Nutricionistas: Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)
Kiara Celeste Montalvan Cruz CV0241