

COCINA CENTRAL

Noviembre 2026

Menú Triturado C.E.I.Menuts

Tamar RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 1º Lentejas, zanahoria y puerro **Postre** Fruta triturada	**3** 1º Merluza, calabacín y cebolla (3.5.14) **Postre** Fruta triturada	**4** 1º Pollo, cebolla y calabacín **Postre** Fruta triturada	**5** 1º Arroz, magritos, garbanzos, zanahoria y calabacín **Postre** Fruta triturada	**6** 1º Garbanzos, puerro y calabacín **Postre** Fruta triturada
9 1º Lentejas, puerro y zanahoria **Postre** Fruta triturada	**10** 1º Merluza, calabacín y cebolla (3.5.14) **Postre** Fruta triturada	**11** 1º Alubias, calabacín y puerro **Postre** Fruta triturada	**12** 1º Arroz, magritos, garbanzos, cebolla y calabacín **Postre** Fruta triturada	**13** 1º Pollo, zanahoria y cebolla **Postre** Fruta triturada
16 1º Lentejas, zanahoria y cebolla **Postre** Fruta triturada	**17** 1º Merluza, calabacín y zanahoria (3.5.14) **Postre** Fruta triturada	**18** 1º Pollo, puerro y calabacín **Postre** Fruta triturada	**19** 1º Arroz, merluza, calabacín y zanahoria (3.5.14) **Postre** Fruta triturada	**20** 1º Pollo, calabaza y puerro **Postre** Fruta triturada
23 1º Lentejas, puerro y zanahoria **Postre** Fruta triturada	**24** 1º Merluza, calabacín y puerro (3.5.14) **Postre** Fruta triturada	**25** 1º Pavo, zanahoria y cebolla **Postre** Fruta triturada	**26** 1º Arroz, pollo, zanahoria y puerro **Postre** Fruta triturada	**27** 1º Ternera, calabacín y puerro **Postre** Fruta triturada
30 1º Pollo, zanahoria y puerro **Postre** Fruta triturada				

902 103 478 Atención al cliente www.tamar.es

Dietistas-Nutricionistas: Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)
Kiara Celeste Montalvan Cruz CV02415

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