



COCINA CENTRAL

Octubre 2026

Menú Triturado C.E.I.MENUTS

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 Arroz, magritos, garbanzos, zanahoria y calabacín Postre Fruta triturada	2 Merluza, puerro y calabacín (3.5.14) Postre Fruta triturada
5 Merluza, puerro y zanahoria (3.5.14) Postre Fruta triturada	6 Legumbres, calabacín y cebolla Postre Fruta triturada	7 Ternera, zanahoria y puerro Postre Fruta triturada	8 Arroz, merluza, cebolla y calabacín (3.5.14) Postre Fruta triturada	9 FESTIVO
12 FESTIVO	13 Merluza, calabacín y zanahoria (3.5.14) Postre Fruta triturada	14 Pollo, puerro y calabaza Postre Fruta triturada	15 Arroz, pollo, bachoqueta y garrofón Postre Fruta triturada	16 Magritos, cebolla y zanahoria Postre Fruta triturada
19 Merluza, puerro y zanahoria (3.5.14) Postre Fruta triturada	20 Garbanzos, calabacín y puerro Postre Fruta triturada	21 Pollo, zanahoria y cebolla Postre Fruta triturada	22 Arroz, alubias, zanahoria y puerro Postre Fruta triturada	23 Lentejas, calabacín y zanahoria Postre Fruta triturada
26 Merluza, zanahoria y puerro (3.5.14) Postre Fruta triturada	27 Ternera, puerro y calabacín Postre Fruta triturada	28 Lentejas, zanahoria y calabacín Postre Fruta triturada	29 Pollo, cebolla y zanahoria Postre Fruta triturada	30 Pavo, puerro y calabaza Postre Fruta triturada



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

Dietistas-Nutricionistas: Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



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