



# COCINA CENTRAL

## Mayo 2023

### Menú Diabético

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Mezclum, tomate, maíz

Lentejas juliana

Nuggets de brócoli

Postre Fruta

Pan

3

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Sopa de ave con lluvia

Pollo a la cazadora

Postre Fruta

Pan integral

4

Pan con tomate

Arroz del señoret

Jamón york y queso fresco

Postre Lácteo 0% MG

Pan

5

Lechuga, tomate y zanahoria

Macarrones integrales a la napolitana

Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta

Pan

8

Lechuga, garbanzos, tomate y pepino

Fideuà de pescado

Pechuga de pavo y queso fresco

Postre Fruta Pan

9

Conos de maíz

Ensalada de pasta con atún y aceitunas

Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta ECO

Pan

10

Lechuga, tomate, zanahoria

Fabada vegetal

Tortilla de cebolla

Postre Fruta

Pan integral

11

Tosta de humus

Paella valenciana

Merluza al vapor

Postre Fruta

Pan

12

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Crema de calabacín ECO y hortalizas ECO

Lomo adobado

Postre Fruta

Pan

15

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO

Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, tomate, maíz y espárragos

Espirales a la boloñesa

Merluza al vapor

Postre Fruta

Pan

17

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

Sopa de ave con verduras

Pollo con cebolla y laurel

Postre Fruta

Pan integral

18

Pan con tomate

Arroz al horno de verduras con garbanzos

Jamón york y queso fresco

Postre Lácteo 0% MG

Pan

19

Lechuga, tomate, zanahoria

Guisado marinero con patatas ECO

Hamburguesa de ternera a la plancha

Postre Fruta

Pan

22

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

Macarrones, cebolla, tomate y queso

Cola de bacalao a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

23

Lechuga, tomate, zanahoria

Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de cebolla

Postre Fruta

Pan

24

Saladitos

Ensalada campestre

Pollo al horno con manzana asada

Postre Fruta

Pan integral

25

Lechuga, tomate, maíz y espárragos

Paella de verduras

Pechuga de pavo y queso fresco

Postre Fruta

Pan

26

Lechuga, tomate, olivas y maíz

Crema de zanahorias y legumbres

Merluza al horno

Postre Fruta

Pan

29

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Coditos con tomate y atún

Hamburguesa de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan

30

JORNADA GASTRONÓMICA AUSTRALIANA

Crema de calabaza

Pescado al vapor y ensalada

Postre Helado 0% MG

Pan

31

Lechuga, tomate, maíz y pepino

Arroz con tomate

Longanizas de magro al horno

Postre Fruta

Pan integral

### 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



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA