



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Junio 2024

Menú Diabético

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

3
Lechuga, tomate, zanahoria y olivas
Fideua de verduras
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Fruta **Pan**

4
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz
Lentejas con verduras ECO
Tortilla francesa con pavo
Postre Fruta **Pan**

5
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de marisco con lluvia
Pollo al chilindrón
Postre Fruta **Pan integral**

6
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Arroz al horno de verduras
Jamón york y queso fresco
Postre Fruta ECO **Pan**

7
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de albóndigas de merluza con guisant
Nuggets de brócoli al horno
Postre Yogur natural **Pan**

10
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Lomo adobado al horno
Postre Fruta **Pan**

11
Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Macarrones a la napolitana
Filete de abadejo a la vizcaína
Postre Fruta **Pan**

12
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Hamburguesa de coliflor al horno
Postre Yogur natural **Pan integral**

13
Tosta de humus
Arroz con tomate
Merluza al vapor
Postre Fruta **Pan**

14
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla de espinacas
Postre Fruta **Pan**

17
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Espirales con atún
Nuggets de merluza al horno
Postre Fruta **Pan**

18
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Olleta de alubias con hortalizas ECO
Tortilla francesa
Postre Fruta **Pan**

19
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Guisado de verduras
Pollo al horno
Postre Fruta **Pan integral**

20
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Paella valenciana
Jamón york y queso fresco
Postre Fruta **Pan**

21
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Crema vichyssoise
Hamburguesa de pollo
Postre Yogur natural **Pan**

24
FESTIVO

25
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de zanahoria y legumbres
Pollo al horno a la cazadora
Postre Yogur natural **Pan**

26
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Postre Fruta **Pan integral**

27
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Arroz a banda
Fiambre de pavo y queso fresco
Postre Fruta **Pan**

28
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Patatas guisadas con magritos
Filete de pechuga a la plancha
Postre Fruta **Pan**

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA