



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Junio 2024

## Menú Sin Cerdo

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  
Fiambre de pavo y quesitos  
**Postre** Fruta ECO **Pan**

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

**10**  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Albóndigas vegetales con tomate y chips  
**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  
**Postre** Lácteo **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 patata y 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  
Pizza margarita  
**Postre** Fruta **Pan**

**19**  
Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Guisado de verduras  
Solomillo de pollo empanado  
**Postre** Fruta **Pan integral**

**20**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Paella valenciana  
Fiambre de pavo y queso  
**Postre** Fruta **Pan**

**21**  
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO  
Crema vichyssoise  
Hamburguesa de pollo con queso, pan de hamburguesa y chips  
**Postre** Helado especial **Pan**

**24**  
FESTIVO

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

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

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

**28**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Patatas guisadas con verduras  
Croquetas de pollo con mayonesa  
**Postre** Fruta **Pan**

### 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