



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Junio 2024

Menú Vegetariano

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

3 Lechuga, tomate, zanahoria y olivas Fideua de verduras Guisantes salteados con cebolla Postre Fruta Pan	4 Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Lentejas con verduras ECO Tortilla francesa Postre Fruta Pan	5 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de verduras con lluvia Albóndigas vegetales con tomate Postre Fruta Pan integral	6 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz al horno de verduras Surtido de quesos Postre Fruta ECO Pan	7 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de verduras con guisantes 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 Tortilla francesa Postre Fruta Pan	12 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Sopa de verduras con garbanzos Hamburguesa de coliflor Postre Lácteo Pan integral	13 Tosta de humus Arroz con tomate Surtido de quesos 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 queso Nuggets de brócoli 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 Cuscús con garbanzos y semillas Postre Fruta Pan integral	20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Paella valenciana de verduras Surtido de quesos Postre Fruta Pan	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Crema vichyssoise Hamburguesa vegetal con queso, pan de hamburguesa y chips Postre Helado especial Pan
24 FESTIVO	25 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de zanahoria y legumbres Ensalada de arroz 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 de verduras Surtido de quesos Postre Fruta Pan	28 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Patatas guisadas con verduras Cuscús con lentejas y pasas 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