



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Diciembre 2023

Bajo en grasa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

4
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Lentejas juliana
Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan

11
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza con patatas
Pollo plancha

Postre Fruta Pan

18
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de verduras y hortalizas ECO
Filete de merluza en salsa mery

Postre Fruta Pan

25
FESTIVO

5
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Coditos a la napolitana con cebolla
Nuggets de merluza al horno

Postre Fruta Pan

12
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones con bolonesa de seitán
Merluza gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

19
Lechuga, tomate, Pepino y aceitunas
Espirales con atún
Tortilla de cebolla

Postre Fruta Pan

26
Ensalada
Macarrones sorrentina
Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan

6
FESTIVO

13
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con lluvia
Lomo con tomate y patatas

Postre Fruta ECO Pan integral

20
Lechuga, tomate, queso y maíz
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Longanizas de magro al horno

Postre Fruta Pan integral

27
Ensalada
Sopa de ave con lluvia
Pollo al chilindrón

Postre Fruta Pan integral

7
Ensalada
Crema de calabaza y manzana
Pollo plancha con verduras

Postre Lácteo 0% Pan

14
Tosta de tomate
Arroz al horno de verduras
Surtido de fiambre

Postre Lácteo 0% Pan

21
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Arroz a la marinera con ajos tiernos
Albóndigas de bacalao

Postre Fruta Pan

28
Ensalada
Paella de marisco
Jamón york y queso 0%

Postre Fruta Pan

1
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Guisado marinero con patatas
Hamburguesa de coliflor y sésamo

Postre Lácteo 0% Pan

8
FESTIVO

15
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Olleta de alubias con hortalizas
Tortilla de espinacas

Postre Fruta Pan

22
COMIDA ESPECIAL NAVIDAD
Sopa de Navidad con picadillo
Pollo al horno a la naranja con pimiento rojo

Postre Lácteo especial Pan

29
Ensalada
Crema de zanahoria y puerro
Merluza vizcaina con pimientos

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



Lácteos



Fruta

902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA

CENA