



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Diciembre 2023

Bajo en grasa

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Guisado marinero con patatas Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Lácteo 0% Pan
4 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas juliana Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	5 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Coditos a la napolitana con cebolla Nuggets de merluza al horno Postre Fruta Pan	6 FESTIVO	7 Ensalada Crema de calabaza y manzana Pollo plancha con verduras Postre Lácteo 0% Pan	8 FESTIVO
11 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza con patatas Pollo plancha Postre Fruta Pan	12 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones con boloñesa de seitán Merluza gallega con ajitos Postre Fruta Pan	13 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido con lluvia Lomo con tomate y patatas Postre Fruta ECO Pan integral	14 Tosta de tomate Arroz al horno de verduras Surtido de fiambre Postre Lácteo 0% Pan	15 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Olleta de alubias con hortalizas Tortilla de espinacas Postre Fruta Pan
18 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de verduras y hortalizas ECO Filete de merluza en salsa mery Postre Fruta Pan	19 Lechuga, tomate, Pepino y aceitunas Espirales con atún Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan	20 Lechuga, tomate, queso y maíz Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Longanizas de magro al horno Postre Fruta ECO Pan integral	21 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz a la marinera con ajos tiernos Albóndigas de bacalao 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
25 FESTIVO	26 Ensalada Macarrones sorrentina Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	27 Ensalada Sopa de ave con lluvia Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan integral	28 Ensalada Paella de marisco Jamón york y queso 0% Postre Fruta 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



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA