



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Diciembre 2023

No carne

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Guisado marinero con patatas

Hamburguesa de coliflor y sésamo

Postre Lácteo

Pan

4

Lechuga, tomate, maíz y esparragos
Lentejas de la abuela con chorizo

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan

5

Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Coditos a la napolitana con cebolla

Nuggets de merluza

Postre Fruta Pan

6

FESTIVO

7

Ensalada
Crema de calabaza y manzana

Merluza al horno con verduras

Postre Lácteo Pan

8

FESTIVO

11

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

Pizza margarita

Postre Fruta Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones con bolonésa de seitán

Merluza gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

13

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con lluvia

Tortilla francesa con queso

Postre Fruta ECO Pan integral

14

Tosta de tomate
Arroz al horno de verduras

Surtido quesos

Postre Lácteo Pan

15

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Olleta de alubias con hortalizas

Tortilla de patata y 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 patata y cebolla

Postre Fruta Pan

20

Lechuga, tomate, queso y maíz
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO

Merluza al horno con verduras

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 de verduras

Merluza al horno con pimiento rojo

Postre Lácteo especial Pan

25

FESTIVO

26

Ensalada
Macarrones sorrentina
Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan

27

Ensalada
Sopa de verduras con lluvia
Merluza a la gallega

Postre Fruta Pan integral

28

Ensalada
Paella de marisco
Surtido de quesos

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



Lácteos



Fruta

902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

COMIDA

CENA