



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Diciembre 2023

No cerdo

Miércoles

Jueves

Viernes

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

				<b>1</b> Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Guisado marinero con patatas Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Lácteo Pan
<b>4</b> Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas juliana Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>5</b> Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Coditos a la napolitana con cebolla Croquetas de pollo Postre Fruta Pan	<b>6</b> FESTIVO	<b>7</b> Ensalada Crema de calabaza y manzana Solomillo de pollo empanado con mayonesa Postre Lácteo Pan	<b>8</b> FESTIVO
<b>11</b> Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza con patatas Pizza margarita Postre Fruta Pan	<b>12</b> Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones con boloñesa de seitán Merluza gallega con ajitos Postre Fruta Pan	<b>13</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia Pollo al horno con patatas Postre Fruta ECO Pan integral	<b>14</b> Tosta de tomate Arroz al horno de verduras Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	<b>15</b> Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Olleta de alubias con hortalizas Tortilla de patata y espinacas Postre Fruta Pan
<b>18</b> Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de verduras y hortalizas ECO Filete de merluza en salsa mery Postre Fruta Pan	<b>19</b> Lechuga, tomate, Pepino y aceitunas Espirales con atún Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>20</b> Lechuga, tomate, queso y maíz Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Merluza al horno con verduras Postre Fruta ECO Pan integral	<b>21</b> Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz a la marinera con ajos tiernos Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan	<b>22</b> COMIDA ESPECIAL NAVIDAD Sopa de Navidad con picadillo Pollo al horno a la naranja con pimiento rojo Postre Lácteo especial Pan
<b>25</b> FESTIVO	<b>26</b> Ensalada Macarrones sorrentina Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>27</b> Ensalada Sopa de ave con lluvia Pollo al chilindrón Postre Fruta Pan integral	<b>28</b> Ensalada Paella de marisco Surtido de quesos Postre Fruta Pan	<b>29</b> 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