



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Diciembre 2023

No cerdo

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 espárragos  
Lentejas juliana

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan

5

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

Croquetas de pollo

Postre Fruta Pan

6

FESTIVO

7

Ensalada  
Crema de calabaza y manzana  
Solomillo de pollo empanado con mayonesa

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 ave con lluvia

Pollo al horno con patatas

Postre Fruta ECO Pan integral

14

Tosta de tomate  
Arroz al horno de verduras

Surtido de 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 con picadillo

Pollo al horno a la naranja 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 ave con lluvia  
Pollo al chilindrón

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



Lácteo



Fruta

902 103 478

Atención al cliente



[www.tamar.es](http://www.tamar.es)



**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING