



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Diciembre 2023

No legumbres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

4
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Guisado de magritos con verduras
Tortilla de patata y calabacín

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

6
FESTIVO

7
Ensalada
Crema de calabaza y manzana
Pollo plancha con verduras

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

Postre Lácteo **Pan**

11
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de verduras con patatas
Pollo plancha con cebolla

12
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones boloñesa
Merluza gallega con ajitos

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

14
Tosta de tomate
Arroz al horno
Jamón york y queso

15
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Guisado de pavo
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

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

20
Lechuga, tomate, queso y maíz
Guisado de pavo
Longanizas de llavoretas al horno

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

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

27
Ensalada
Sopa de ave con lluvia
Pollo al chilindrón

28
Ensalada
Paella de marisco
Jamón york y queso

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