



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Diciembre 2023

No lentejas

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 Pan
4 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Guisado de magritos con verduras 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 de york y queso 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 Surtido de fiambre 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 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 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 Jamón york y queso 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