



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Diciembre 2023

No lentejas

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
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 bolonésa 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



CENA