



COCINA CENTRAL

Enero 2024
Alergia pescado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Espirales boloñesa

Filete de pechuga con patatas

Postre Fruta

Pan

3Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave con lluvia

Pollo al horno con chips

Postre Fruta

Pan integral

4Lechuga, tomate, zanahoria y naranja
Paella valenciana

Jamón de york y queso manchego

Postre Lácteo

Pan

8Lechuga, Maíz, zanahoria y brotes de soja
Macarrones integrales con tomate y atún

Nuggets de brócoli

9Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas de temporada

Tortilla de cebolla

Postre Fruta

Pan

10Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia

Pollo al horno con patatas

Postre Fruta

Pan integral

11Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz a banda de verduras

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Lácteo

Pan

15Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de hortalizas de temporada ECO

Pollo plancha con patatas

16DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Lentejas juliana con espinacas

Nuggets de pollo

Postre Lácteo

Pan

17Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de cocido con garbanzos

Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla

Postre Fruta ECO

Pan integral

18Tosta de tomate
Arroz al horno con garbanzos

Surtido de fiambre

Postre Fruta

Pan

22Iceberg, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones con tomate, bacon y queso

Nuggets de brócoli

23Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta

Pan

24Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta

Pan integral

25Lechuga, escarola, tomate y maíz
Arroz a la cubana

Longanizas de magro al horno

Postre Gelatina de fruta

Pan

29Lechuga, tomate, maíz y manzana
Lentejas de la abuela

Tortilla de patata y espinacas

30Iceberg, tomate, manzana y zanahoria
Espirales integrales a la napolitana

Filete pechuga con verduras

Postre Lácteo

Pan

31Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de verduras con lluvia

Lomo cinta con pisto de tomate y pimiento

Postre Fruta

Pan integral

Pasta / Arroz
o Legumbres

Hortalizas

Pescado Blanco
o Azul/HuevoAves o Carne Roja/
Pescado Blanco o AzulAves o Carne Roja/
Pescado Blanco o Azul

Lácteo



Fruta

902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA

CENA