



# COCINA CENTRAL

Enero 2024

## Alergia pescado

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  
Espirales boloñesa

Filete de pechuga con patatas

Postre Fruta

Pan

3

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

Pollo al horno con chips

Postre Fruta

Pan integral

4

Lechuga, tomate, zanahoria y naranja  
Paella valenciana

Jamón de york y queso manchego

Postre Lácteo

Pan

5

Mezclum de lechuga, tomate y maíz  
Crema de calabaza

Pollo plancha con verduras

Postre Fruta

Pan

8

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

Nuggets de brócoli

Postre Fruta

Pan

9

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

Tortilla de cebolla

Postre Fruta

Pan

10

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

Pollo al horno con patatas

Postre Fruta

Pan integral

11

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

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Lácteo

Pan

12

Mezclum de lechuga, tomate y maíz  
Olleta de alubias con acelgas

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta

Pan

15

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

Pollo plancha con patatas

Postre Fruta

Pan

16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA  
Lentejas juliana con espinacas

Nuggets de pollo

Postre Lácteo

Pan

17

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

Hamburguesa de ternera con tomate y cebolla

Postre Fruta ECO

Pan integral

18

Tosta de tomate  
Arroz al horno con garbanzos

Surtido de fiambre

Postre Fruta

Pan

19

Lechuga, tomate, maíz y aceitunas  
Guisado de verduras con patatas y guisantes

Tortilla francesa

Postre Fruta

Pan

22

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

Nuggets de brócoli

Postre Fruta

Pan

23

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta

Pan

24

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

Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta

Pan integral

25

Lechuga, escarola, tomate y maíz  
Arroz a la cubana

Longanizas de magro al horno

Postre Gelatina de fruta

Pan

26

Iceberg, tomate y zanahoria  
Sopa hortelana con lluvia

Pollo plancha con patatas

Postre Fruta

Pan

29

Lechuga, tomate, maíz y manzana  
Lentejas de la abuela

Tortilla de patata y espinacas

Postre Fruta

Pan

30

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

Filete pechuga con verduras

Postre Lácteo

Pan

31

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

Lomo cinta con pisto de tomate y pimiento

Postre Fruta

Pan integral

## 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