



COCINA CENTRAL

Enero 2024

No carne

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Espirales boloñesa de seitán

Albóndigas de bacalao

Postre Fruta

Pan

3

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

Merluza al horno con chips

Postre Fruta

Pan integral

4

Lechuga, tomate, zanahoria y naranja
Paella de verduras

Surtido de quesos

Postre Lácteo

Pan

5

Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Crema de calabaza

Rodaja de merluza orly

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

Merluza a la vizcaína

Postre Fruta

Pan

10

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

Abadejo al horno con patatas

Postre Fruta

Pan integral

11

Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz a banda

Surtido de quesos

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

Abadejo a la gallega

Postre Fruta

Pan

16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Lentejas juliana con espinacas

Croquetas de arroz integral y mijo con ensalada

Postre Lácteo

Pan

17

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

Hamburguesa vegetal con tomate y cebolla

Postre Fruta ECO

Pan integral

18

Tosta de tomate
Arroz al horno de verduras con garbanzos

Surtido de fiambre

Postre Fruta

Pan

19

Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Guisado marinero con patatas y guisantes

Tortilla francesa

Postre Fruta

Pan

22

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

Figuritas de pescado

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

Merluza al horno con champiñones

Postre Fruta

Pan integral

25

Lechuga, escarola, tomate y maíz
Arroz a la cubana

Tortilla francesa

Postre Gelatina de fruta

Pan

26

Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa hortelana con lluvia

Bacalao a la vizcaína

Postre Fruta

Pan

29

Lechuga, tomate, maíz y manzana
Lentejas juliana

Tortilla de patata y espinacas

Postre Fruta

Pan

30

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

Filete de merluza con salsa mery

Postre Lácteo

Pan

31

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

Tortilla francesa con champiñones

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