



## COCINA CENTRAL

Enero 2024

No cerdo

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  
Espirales boloñesa de seitán

Postre Fruta

Pan

3

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

Postre Fruta

Pan integral

4

Lechuga, tomate, zanahoria y naranja  
Paella valenciana

Postre Lácteo

Pan

5

Mezclum de lechuga, tomate y maíz  
Crema de calabaza

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 ave, nabo y chirivía con lluvia

Pollo al horno con patatas

Postre Fruta

Pan integral

11

Lechuga, escarola, tomate y manzana  
Arroz a banda

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

Abadejo a la gallega

Postre Fruta

Pan

16

DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA  
Lentejas juliana con espinacas

Croquetas de pollo con ensalada

Postre Lácteo

Pan

17

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

Hamburguesa vegetales 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

Pollo al horno a la cazadora 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

Pollo plancha con verduras

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