



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Febrero 2024

Bajo en grasa

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Merluza a la vizcaina con pimiento rojo
Postre Fruta Pan

6
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Guisado de albóndigas con guisantes y patatas
Tortilla de calabacín
Postre Fruta Pan

7
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con lluvia
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

1
Tosta con tomate
Arroz rossejat de verduras con garbanzos
Jamón york y queso fresco 0%
Postre Fruta Pan

2
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Pollo al horno
Postre Fruta Pan

12
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

13
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales napolitana
Bacalao al horno a la gallega
Postre Fruta Pan

14
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

15
Tosta con hummus
Arroz al horno de verduras con garbanzos
Fiambre de pavo y queso fresco 0%
Postre Lácteo 0% Pan

16
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de verduras y legumbres
Pollo a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan

19
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones boloñesa de seitán
Filete de merluza en salsa mery
Postre Fruta Pan

20
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Olleta de alubias
Tortilla de cebolla
Postre Fruta Pan

21
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de calabaza y zanahoria
Pollo al horno
Postre Gelatina de fruta 0% Pan integral

22
Iceberg, canónigos y maíz
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Pechuga de pavo y queso fresco 0%
Postre Fruta Pan

23
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas marineras
Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Sopa de pescado con lluvia
Pollo plancha con verduras
Postre Fruta Pan

27
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con acelgas ECO
Tortilla francesa
Postre Fruta Pan

28
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con atún
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

29
Tosta con tomate
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno
Postre Lácteo 0% 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



COMIDA



CENA