



COCINA CENTRAL

Febrero 2024

Bajo en grasa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Merluza a la vizcaína con pimiento rojo

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

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

1

Tosta con tomate
Arroz rossejat de verduras con garbanzos
Jamón york y queso fresco 0%

Postre Fruta

2

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Pollo al horno

Postre Fruta

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

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

14
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido
Croquetas de bacalao

15

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

Postre Lácteo 0%

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

Postre Fruta

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

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

21
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de calabaza y zanahoria
Pollo al horno

22

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

Postre Fruta

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

Postre Fruta

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

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

28
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con atún
Croquetas de bacalao

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