



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Marzo 2024

No cerdo

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, zanahoria y queso
Crema de legumbres y verduras ECO

Merluza a la gallega con ajitos

Postre Fruta

Pan

4

Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta

5

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales a la sorrentina

Varitas de salmón al horno

Postre Fruta

Pan

6

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

Pollo al horno con cebolla y naranja

Postre Fruta

Pan integral

7

Tosta de humus
Arroz al horno de verduras

Fiambre de pavo y quesitos

Postre Lácteo

Pan

8

Lechuga, tomate, maíz y olivas
Olleta de alubias con hortalizas ECO

Croquetas de bacalao

Postre Fruta

Pan

11

Lechuga, tomate, maíz y pepino
Guisado marinero con patatas

Pizza margarita

Postre Fruta

12

Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Fideua de marisco

Nuggets de brócoli

Postre Fruta

Pan

13

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de calabaza y zanahoria

Pollo a la cazadora con chips

Postre Fruta ECO

Pan integral

14

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas con arroz integral y hortalizas

Tortilla de calabacín

Postre Fruta

Pan

15

JORNADA FALLERA
Paella valenciana

Fiambre de pavo y queso

Postre Lacteo

Pan

18

FESTIVO

19

FESTIVO

20

Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha
Espirales con tomate, cebolla y queso

Varitas de merluza al horno

Postre Fruta

Pan integral

21

Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz a banda

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Lácteo

Pan

22

Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos

Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta

Pan

25

Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria
Macarrones con tomate, cebolla y atún

Filete de abadejo a la vizcaína

Postre Fruta

26

Mezclum, tomate, maíz
Lentejas con verduras
Calamares romana con calabacín en tempura

Postre Fruta

Pan

27

JORNADA PASCUERA
Arroz con tomate
Tortilla de cebolla

Postre Fruta

Pan integral

28

Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria
Crema de zanahoria y calabacín
Pollo con patatas

Postre Fruta

Pan

29

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

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING