



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Marzo 2024

No cerdo

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

|  |  |   |   |   |
|--|--|---|---|---|
|  |  |   |   | 1<br>Lechuga, tomate, zanahoria y queso<br>Crema de legumbres y verduras ECO<br>Merluza a la gallega con ajitos<br>Postre Fruta Pan |
| 4<br>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria<br>Lentejas juliana<br>Tortilla de patata y cebolla<br>Postre Fruta Pan                               | 5<br>Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Macarrones integrales a la sorrentina<br>Varitas de salmón al horno<br>Postre Fruta Pan | 6<br>Escarola, tomate, maíz y zanahoria<br>Sopa de verduras con lluvia<br>Pollo al horno con cebolla y naranja<br>Postre Fruta Pan integral       | 7<br>Tosta de humus<br>Arroz al horno de verduras<br>Fiambre de pavo y quesitos<br>Postre Lácteo Pan                                  | 8<br>Lechuga, tomate, maíz y olivas<br>Olleta de alubias con hortalizas ECO<br>Croquetas de bacalao<br>Postre Fruta Pan             |
| 11<br>Lechuga, tomate, maíz y pepino<br>Guisado marinero con patatas<br>Pizza margarita<br>Postre Fruta Pan                                  | 12<br>Lechuga, tomate, olivas y remolacha<br>Fideua de marisco<br>Nuggets de brócoli<br>Postre Fruta Pan                               | 13<br>Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Crema de calabaza y zanahoria<br>Pollo a la cazadora con chips<br>Postre Fruta ECO Pan integral   | 14<br>Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Lentejas con arroz integral y hortalizas<br>Tortilla de calabacín<br>Postre Fruta Pan | 15<br>JORNADA FALLERA<br>Paella valenciana<br>Fiambre de pavo y queso<br>Postre Lácteo Pan  |
| 18<br>FESTIVO  | 19<br>FESTIVO  | 20<br>Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha<br>Espirales con tomate, cebolla y queso<br>Varitas de merluza al horno<br>Postre Fruta Pan integral | 21<br>Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas<br>Arroz a banda<br>Pechuga de pavo y queso manchego<br>Postre Lácteo Pan                | 22<br>Escarola, tomate, maíz y zanahoria<br>Potaje de garbanzos<br>Solomillo de pollo empanado<br>Postre Fruta Pan                  |
| 25<br>Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria<br>Macarrones con tomate, cebolla y atún<br>Filete de abadejo a la vizcaína<br>Postre Fruta Pan | 26<br>Mezclum, tomate, maíz<br>Lentejas con verduras<br>Calamares romana con calabacín en tempura<br>Postre Fruta Pan                  | 27<br>JORNADA PASCUERA<br>Arroz con tomate<br>Tortilla de cebolla<br>Postre Fruta Pan integral  | 28<br>Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria<br>Crema de zanahoria y calabacín<br>Pollo con patatas<br>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