



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Marzo 2024

No sangre

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				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 Pan	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 Jamon york 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 de york y queso Postre Fruta Pan	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 Surtido de fiambre Postre Lácteo 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 Pan	26 Mezclum, tomate, maíz Lentejas con verduras Calamares romana con calabacín en tempura Postre Fruta Pan	27 JORNADA PASCUERA Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan integral	28 Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria Crema de zanahoria y calabacín Albóndigas a la jardinera 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