



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Marzo 2024

No sangre

**4**  
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria  
Lentejas juliana  
Tortilla de patata y cebolla  
  
Postre Fruta Pan

**11**  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Guisado marinero con patatas  
Pizza de york y queso  
  
Postre Fruta Pan

**18**  
FESTIVO

**25**  
Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria  
Macarrones con tomate, cebolla y atún  
Filete de abadejo a la vizcaína  
  
Postre Fruta Pan

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

Miércoles

**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

**12**  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Fideua de marisco  
Nuggets de brócoli  
  
Postre Fruta Pan

**19**  
FESTIVO

**20**  
Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha  
Espirales con tomate, cebolla y queso  
Varitas de merluza al horno  
  
Postre Fruta Pan integral

**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

Jueves

**7**  
Tosta de humus  
Arroz al horno de verduras  
Jamon york y quesitos  
  
Postre Lácteo Pan

**14**  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Lentejas con arroz integral y hortalizas  
Tortilla de calabacín  
  
Postre Fruta Pan

**21**  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Arroz a banda  
Pechuga de pavo y queso manchego  
  
Postre Lácteo Pan

**28**  
Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria  
Crema de zanahoria y calabacín  
Albóndigas a la jardinera  
  
Postre Fruta Pan

Viernes

**1**  
Lechuga, tomate, zanahoria y queso  
Crema de legumbres y verduras ECO  
Merluza a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

**8**  
Lechuga, tomate, maíz y olivas  
Olleta de alubias con hortalizas ECO  
Croquetas de bacalao  
  
Postre Fruta Pan

**15**  
JORNADA FALLERA  
Paella valenciana  
Surtido de fiambre  
  
Postre Lacteo Pan

**22**  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos  
Solomillo de pollo empanado  
  
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](http://www.tamar.es)



COMIDA

CENA

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING