



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Febrero 2024

No sangre

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún

Merluza a la vizcaina con pimiento rojo

Postre Fruta **Pan**

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

Postre Fruta **Pan**

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

Postre Fruta **Pan**

26
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Sopa de pescado con lluvia
Solomillo de pollo empanado

Postre Fruta **Pan**

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

Postre Fruta **Pan**

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

Postre Fruta **Pan**

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

Postre Fruta **Pan**

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

Postre Fruta **Pan**

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

Postre Fruta **Pan integral**

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

Postre Fruta **Pan integral**

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

Postre Gelatina de fruta **Pan integral**

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

Postre Fruta **Pan integral**

1
Tosta con tomate
Arroz "rossejat de verduras con garbanzos
Jamón york y quesitos

Postre Fruta **Pan**

8
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz a banda
Surtido de fiambre

Postre Fruta **Pan**

15
Tosta con hummus
Arroz al horno de verduras con garbanzos
Fiambre de pavo y queso

Postre Lácteo **Pan**

22
Iceberg, canónigos y maíz
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Fruta **Pan**

29
Tosta con tomate
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno

Postre Lácteo **Pan**

2
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Pollo al horno

Postre Fruta **Pan**

9
JORNADA GASTRONÓMICA
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Pizza de york y queso

Postre Gelatina de fruta **Pan**

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

Postre Fruta **Pan**

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

Postre Fruta **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