



# COCINA CENTRAL

## Diciembre 2025

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Kcal 782 Glú 105 Lip 25 Pro 29  
Lechuga, tomate, pepino y pipas  
Coditos con tomate, cebolla y bacon  
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce  
Postre Fruta Pan

**2** Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27  
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas  
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO  
Tortilla francesa con queso  
Postre Fruta Pan

**3** Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26  
Mezclum, tomate, remolacha y maíz  
Sopa de pescado con estrellitas  
Pollo al horno con romero, limón y patatas  
Postre Fruta Pan integral

**4** Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28  
Tosta con humus  
Arroz marinero de calamar con verduras  
Jamón de pavo y queso  
Postre Fruta Pan

**5** Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26  
Lechuga, tomate, pepino y brotes de soja  
Crema de lentejas y zanahoria ECO  
Albóndigas a la jardinera con zanahoria y guisantes  
Postre Fruta ECO Pan integral

**8**  
FESTIVO

**9** Kcal 830 Glú 111 Lip 29 Pro 26  
Lechuga, pasas, tomate y pepino  
Macarrones integrales con tomate y cebolla  
Empanadillas de bonito  
Postre Fruta Pan

**10** Kcal 719 Glú 96 Lip 24 Pro 25  
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja  
Sopa de cocido con lluvia  
Lomo adobado con pisto  
Postre Fruta ECO Pan integral

**11** Kcal 818 Glú 103 Lip 29 Pro 32  
Tosta de tomate  
Arroz al horno  
Jamón york y quesitos  
Postre Lácteo Pan

**12** Kcal 771 Glú 104 Lip 25 Pro 28  
Lechuga, tomate, remolacha y pipas  
Lentejas de la abuela  
Tortilla de patata y espinacas  
Postre Fruta Pan integral

**15** Kcal 837 Glú 111 Lip 30 Pro 25  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Espirales con atún y tomate  
Varitas de salmón al horno  
Postre Fruta Pan

**16** Kcal 776 Glú 101 Lip 27 Pro 28  
Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas  
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO  
Tortilla de patata y cebolla  
Postre Fruta Pan

**17** Kcal 822 Glú 117 Lip 27 Pro 22  
Mezclum, tomate, espárragos y maíz  
Arroz con fesols, naps i boniato rojo  
Nuggets de brócoli  
Postre Gelatina Pan integral

**18** Kcal 693 Glú 95 Lip 23 Pro 21  
Lechuga, cebolleta, tomate y pepino  
Sopa de ave con garbanzos  
Hamburguesa mixta con aros de cebolla  
Postre Fruta Pan

**19** Kcal 735 Glú 96 Lip 23 Pro 32  
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja  
Crema de calabaza y manzana  
Alitas de pollo a la barbacoa  
Postre Fruta Pan integral

**22** Kcal 747 Glú 93 Lip 27 Pro 29  
MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO  
Sopa de Navidad  
Chuleta de pavo al ajillo con chips  
Postre Lácteo especial Pan

**23** Kcal 849 Glú 113 Lip 29 Pro 23  
Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos  
Coditos napolitana  
Rodaja de merluza orly  
Postre Fruta Pan

**24**  
NO LECTIVO

**25**  
FESTIVO

**26** Kcal 719 Glú 96 Lip 24 Pro 25  
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta  
Crema de calabacín  
Hamburguesa mixta  
Postre Lácteo Pan

**29** Kcal 781 Glú 100 Lip 28 Pro 27  
Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos  
Lentejas con verduras  
Varitas de merluza  
Postre Fruta Pan

**30** Kcal 847 Glú 108 Lip 28 Pro 34  
Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta  
Arroz con tomate  
Longaniza casera  
Postre Fruta Pan

**31**  
NO LECTIVO

## RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)  
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz  
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



## CUINA CENTRAL

### Desembre 2025

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**1** Kcal 782 Glú 105 Lip 25 Pro 29  
Lletuga, tomata, cogombre i pipes  
Colzets amb tomata, ceba i bacon  
Ventresca de lluç a la gallega amballets i pimentó dolç  
**Postre** Fruita **Pa**

**8**  
  
FESTIU

**15** Kcal 837 Glú 111 Lip 30 Pro 25  
Mescum, tomata, carlota i dacs  
Espirals amb tonyina i tomata  
Varetes de salmó al forn  
**Postre** Fruita **Pa**

**22** Kcal 747 Glú 93 Lip 27 Pro 29  
MENÚ ESPECIAL NADALENC  
Sopa de Nadal  
Xulleta de titot a l'all amb xips  
**Postre** Lacti especial **Pa**

**29** Kcal 781 Glú 100 Lip 28 Pro 27  
Lletuga, tomata, carlota i espàrrecs  
Llentilles amb verdures  
Varetes de lluç  
**Postre** Fruita **Pa**

**2** Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27  
Lletuga, tomata, carlota i olives  
Olleta de fesols pintes amb hortalisses ECO  
Truita francesa amb formatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**9** Kcal 830 Glú 111 Lip 29 Pro 26  
Lletuga, panses, tomata i cogombre  
Macarrons integrals amb tomata i ceba  
Empanadilles de tonyina  
**Postre** Fruita **Pa**

**16** Kcal 776 Glú 101 Lip 27 Pro 28  
Lletuga, tomata, remolatxa i olives  
Potatge de cigrons amb carlota ECO  
Truita de creïlla i ceba  
**Postre** Fruita **Pa**

**23** Kcal 849 Glú 113 Lip 29 Pro 23  
Lletuga, tomata, olives i espàrrecs  
Colzets napolitana  
Rodanxa de lluç orly  
**Postre** Fruita **Pa**

**30** Kcal 847 Glú 108 Lip 28 Pro 34  
Mescum, tomata, remolatxa i cebeta  
Arròs amb tomata  
Llonganissa casolana  
**Postre** Fruita **Pa**

**3** Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26  
Mescum, tomata, remolatxa i dacs  
Sopa de peix amb estreletes  
Pollastre al forn amb romer, llima i creïlles  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**10** Kcal 719 Glú 96 Lip 24 Pro 25  
Lletuga, tomata, carlota i brots de soja  
Sopa de putxero amb pluja  
Llom adobat amb samfaina  
**Postre** Fruita ECO **Pa integral**

**17** Kcal 822 Glú 117 Lip 27 Pro 22  
Mescum, tomata, espàrrecs i dacs  
Arròs amb fesols, naps i moniato roig  
Nuggets de bròcoli  
**Postre** Gelatina **Pa integral**

**24**  
  
NO LECTIU

**31**  
  
NO LECTIU

**4** Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28  
Torrada amb humus  
Arròs mariner de calamar amb verdures  
Pernil de titot i formatge  
**Postre** Fruita **Pa**

**11** Kcal 818 Glú 103 Lip 29 Pro 32  
Torrada de tomata  
Arròs al forn  
Pernil dolç i "quesitos"  
**Postre** Lacti **Pa**

**18** Kcal 693 Glú 95 Lip 23 Pro 21  
Lletuga, cebeta, tomata i cogombre  
Sopa d'au amb cigrons  
Hamburguesa mixta amb arets de ceba  
**Postre** Fruita **Pa**

**25**  
  
FESTIU

**26** Kcal 719 Glú 96 Lip 24 Pro 25  
Lletuga, tomata, carlota i cebeta  
Crema de carabasseta  
Hamburguesa mixta  
**Postre** Lacti **Pa**

**5** Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26  
Lletuga, tomata, cogombre i brots de soja  
Crema de llentilles i carlota ECO  
Mandonguilles jardineria amb carlota i pèsols  
**Postre** Fruita ECO **Pa integral**

**12** Kcal 771 Glú 104 Lip 25 Pro 28  
Lletuga, tomata, remolatxa i pipes  
Llentilles de la iaia  
Truita de creïlla i espinacs  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**19** Kcal 735 Glú 96 Lip 23 Pro 32  
Lletuga, tomata, dacs i brots de soja  
Crema de carabassa i poma  
Aletes de pollastre a la barbacoa  
**Postre** Fruita **Pa integral**

**26** Kcal 719 Glú 96 Lip 24 Pro 25  
Lletuga, tomata, carlota i cebeta  
Crema de carabasseta  
Hamburguesa mixta  
**Postre** Lacti **Pa**

### RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)  
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs  
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR