



COCINA CENTRAL

Diciembre 2025

Menú Sin Carne

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, pepino
Coditos con tomate y cebolla
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce
Postre Fruta **Pan**

2

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO
Tortilla francesa con queso
Postre Fruta **Pan**

3

Mezclum, tomate, remolacha y maíz
Sopa de pescado con estrellitas
Varitas de merluza
Postre Fruta **Pan integral**

4

Tosta con humus
Arroz marinero de calamar con verduras
Surtido de quesos
Postre Fruta **Pan**

5

Lechuga, tomate, pepino
Crema de lentejas y zanahoria ECO
Albóndigas de bacalao
Postre Fruta ECO **Pan integral**

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate y pepino
Macarrones integrales con tomate y cebolla
Empanadillas de bonito
Postre Fruta **Pan**

10

Lechuga, tomate, zanahoria
Sopa de verduras con lluvia
Albóndigas vegetales con pisto
Postre Fruta ECO **Pan integral**

11

Tosta de tomate
Arroz al horno de verduras
Surtido de quesos
Postre Lácteo **Pan**

12

Lechuga, tomate, remolacha
Lentejas hortelana
Tortilla de patata y espinacas
Postre Fruta **Pan integral**

15

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con atún y tomate
Varitas de salmón al horno
Postre Fruta **Pan**

16

Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta **Pan**

17

Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Arroz de verduras
Nuggets de brócoli
Postre Gelatina **Pan integral**

18

Lechuga, cebolleta, tomate y pepino
Sopa juliana con garbanzos
Albóndigas vegetales con aros de cebolla
Postre Fruta **Pan**

19

Lechuga, tomate, maíz
Crema de calabaza y manzana
Albóndigas de bacalao
Postre Fruta **Pan integral**

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa minestrone
Hamburguesa de quinoa con chips
Postre Lácteo especial **Pan**

23

Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos
Coditos napolitana
Rodaja de merluza orly
Postre Fruta **Pan**

24

NO LECTIVO

25

FESTIVO

26

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta
Crema de calabacín
Hamburguesa de coliflor
Postre Lácteo **Pan**

29

Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Lentejas con verduras
Varitas de merluza
Postre Fruta **Pan**

30

Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Postre Fruta **Pan**

31

NO LECTIVO