



COCINA CENTRAL

Diciembre 2025

Menú Vegano

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, pepino
Coditos con tomate y cebolla

Judías verdes con tomate

Postre Fruta Pan

2

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO

Arroz blanco con sésamo

Postre Fruta Pan

3

Mezclum, tomate, remolacha y maíz
Sopa de verduras con estrellitas

Lentejas con frutos secos y patatas

Postre Fruta Pan integral

4

Tosta con humus
Arroz de verduras

Fiambre y queso vegano

Postre Fruta Pan

5

Lechuga, tomate, pepino
Crema de lentejas y zanahoria ECO

Quinoa con verduras y sésamo

Postre Fruta ECO Pan integral

8

FESTIVO

9

Lechuga, tomate y pepino
Macarrones integrales con tomate y cebolla

Guisantes con cebolla y tomate

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

Fiambre y queso vegano

Postre Yogur de soja Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha
Lentejas hortelana

Arroz blanco con sésamo

Postre Fruta Pan integral

15

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con tomate

Tofu salteado con verduras y sésamo

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO

Arroz blanco con pasas

Postre Fruta Pan

17

Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Arroz de verduras

Verduras asadas con champiñones

Postre Yogur de soja 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

Cuscús con garbanzos y pasas

Postre Fruta Pan integral

22

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa minestrone

Hamburguesa de quinoa con chips

Postre Yogur de soja Pan

23

Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos
Coditos napolitana

Judías verdes con frutos secos

Postre Fruta Pan

24

NO LECTIVO

25

FESTIVO

26

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta
Crema de calabacín

Tofu con verduras y frutos secos

Postre Yogur de soja Pan

29

Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Lentejas con verduras

Quinoa con pasas

Postre Fruta Pan

30

Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta
Arroz con tomate

Tofu con verduras y pipas

Postre Fruta Pan

31

NO LECTIVO