



## COCINA CENTRAL

Mayo 2026

### Menú Adulto

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

Lechuga, tomate, maíz y aceitunas  
Macarrones integrales con atún

Bacalao gratinado con alioli

Postre Fruta ECO Pan

11

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Lentejas juliana con verduras ECO

Tortilla francesa y queso

Postre Fruta Pan

18

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Ensalada de espirales integ con atún

Hamburguesa de coliflor con verdura asada

Postre Fruta Pan

25

JORNADA GASTRONÓMICA ITALIA  
Macarrones pesto genovese e funghi

Huevos en purgatorio

Postre Helado Pan

5

Lechuga, tomate, pepino y pasas  
Guisado de magritos con guisantes

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas  
Coditos sorrentina con tiras de jamón

Ventresca merluza a la gallega

Postre Fruta ECO Pan

19

Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas  
Lentejas con verduras

Tortilla francesa de jamón con alcachofa frita

Postre Fruta Pan

26

Tosta de humus al pimentón  
Ensalada d alubia c tomate,atún,aceituna

Costillas a la miel con su guarnición

Postre Fruta Pan

6

Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja  
Crema fría de calabacín, cebolla y patatas

Pollo a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan integral

13

Mezclum, tomate, espárragos y maíz  
Gazpacho andaluz con picatostes

Filete ruso con patatas rústicas al romero

Postre Fruta Pan integral

20

Lechuga, tomate, pepino y pasas  
Crema de marisco

Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta ECO Pan integral

27

Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Crema vichyssoise con picatostes

Hamburguesa bacon y queso con de patata

Postre Fruta ECO Pan integral

7

Tosta de tomate y aceite  
Paella de arroz integral con verduras

Croquetas de carrillera con verduras

Postre Fruta ECO Pan

14

Tosta con aceite y orégano  
Paella valenciana

Rollitos de york con espárragos

Postre Fruta Pan

21

Tosta de tomate y aceite  
Arroz del senyoret

Surtido de ibéricos y queso

Postre Lácteo Pan

28

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Arroz integral con tomate y huevo

Calamar romana con alcachofas

Postre Fruta Pan

1

FESTIVO

8

Lechuga, tomate, remolacha y maíz  
Ensalada de garbanzos con hortalizas ECO

Merluza crispy al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan integral

15

Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja  
Crema fría de alubias con calabacín

Solomillo de cerdo al pimentón con pisto

Postre Lácteo Pan integral

22

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta  
Ensalada de garbanzos

Longanizas de magro al horno con àtata a lo pobre

Postre Fruta Pan integral

29

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Lentejas c arroz integral y hortalizas ECO

Pechuga empanada con patata paja

Postre Fruta Pan integral

### 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