



COCINA CENTRAL

Mayo 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

4 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas (12)
Macarrones integrales con atún (1.4.5.7.10)
Buñuelos de bacalao (4.5)
Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)

5 Kcal 753 Glú 106 Líp 26 Pro 19
Lechuga, tomate, pepino y pasas (2.6.12)
Guisado de magritos con guisantes
Tortilla de patata y cebolla (4)
Postre Fruta Pan (1.7.10)

6 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 31
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Crema de calabacín, cebolla y patatas
Pollo a la cazadora con champiñones (12)
Postre Fruta Pan int (1.7.10)

7 Kcal 758 Glú 114 Líp 22 Pro 22
Tosta de tomate y aceite (1.7.8.11)
Ensalada completa Mediterránea (4)
Paella de arroz integral con verduras
Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)

8 Kcal 781 Glú 100 Líp 28 Pro 27
Lechuga, tomate, remolacha y maíz
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
Rodaja de merluza al horno con mahonesa (1.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruta Pan int (1.7.10)

11 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Lentejas juliana con verduras ECO (1)
Tortilla francesa y queso (4.8)
Postre Fruta Pan (1.7.10)

12 Kcal 781 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas (12)
Coditos sorrentina (1.4.7.8.10)
Ventresca merluza a la gallega (3.5.14)
Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)

13 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Sopa de ave con estrellitas (1.4.7.9.10)
Pollo al horno con patatas rústicas al romero
Postre Fruta Pan int (1.7.10)

14 Kcal 783 Glú 116 Líp 22 Pro 25
Tosta con aceite y orégano (1.7.8.11)
Ensalada de carlota, escarola y garbanzos
Paella valenciana
Postre Fruta Pan (1.7.10)

15 Kcal 775 Glú 94 Líp 26 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Crema de alubias con calabacín
Lomo al pimentón con pisto
Postre Lácteo (8) Pan int (1.7.10)

18 Kcal 792 Glú 115 Líp 25 Pro 21
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Espirales integ c tomate,cebolla,atún(1.4.5.7.10)
Nuggets de brócoli (1.4.8)
Postre Fruta Pan (1.7.10)

19 Kcal 767 Glú 91 Líp 30 Pro 28
Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (12)
Lentejas con verduras (1)
Tortilla francesa (4)
Postre Fruta Pan (1.7.10)

20 Kcal 748 Glú 95 Líp 24 Pro 33
Lechuga, tomate, pepino y pasas (2.6.12)
Crema de marisco (3.5.12.14)
Alitas de pollo al horno a las finas hierbas
Postre Fruta ECO Pan int (1.7.10)

21 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32
Tosta de tomate y aceite (1.7.8.11)
Arroz del senyoret (3.5.12.14)
Surtido de queso (gouda y manchego) (4.8)
Postre Lácteo (8) Pan (1.7.10)

22 Kcal 749 Glú 93 Líp 26 Pro 32
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta (12)
Potaje de garbanzos
Longanizas de magro al horno (12)
Postre Fruta Pan int (1.7.10)

25 Kcal 859 Glú 103 Líp 33 Pro 32
JORNADA GASTRONÓMICA ITALIA
Macarrones pesto genovese e funghi (1.4.7.10)
Huevos en purgatorio (4.8)
Postre Helado (8) Pan (1.7.10)

26 Kcal 753 Glú 93 Líp 24 Pro 36
Tosta de humus al pimentón (1.7.8.10.11)
Ensalada d alubia c tomate,atún,aceituna(5.12)
Pollo a la piña
Postre Fruta Pan (1.7.10)

27 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Crema vichyssoise
Hamburguesa mixta con chips de patata (7.12)
Postre Fruta ECO Pan int (1.7.10)

28 Kcal 811 Glú 107 Líp 27 Pro 29
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Arroz integral con tomate
Filete de merluza en salsa mery (3.5.14)
Postre Fruta Pan (1.7.10)

29 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas (12)
Lentejas c arroz integral y hortalizas ECO (1)
Tortilla de patata y cebolla (4)
Postre Fruta Pan int (1.7.10)

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

COMIDA

CENA

Alérgenos: 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuetes 7.Soja 8.Lech 9.Apio 10.Mustaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos



CUINA CENTRAL

Maig 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

4 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Lletuga, tomata, dacs i olives (12)
Macarrons integrals amb tonyina (1.4.5.7.10)
Bunyols de bacallà (4.5)
Postre Fruita ECO Pa (1.7.10)

5 Kcal 753 Glú 106 Líp 26 Pro 19
Lletuga, tomata, cogombre i panses (2.6.12)
Guisat de magrets amb pèsols (7.12)
Truita de creïlla i ceba (4)
Postre Fruita Pa (1.7.10)

6 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 31
Lletuga, tomata, carlota i brots de soja
Crema de carabasseta, ceba i creïlles
Pollastre a la caçadora amb xampinyons (12)
Postre Fruita Pa int (1.7.10)

7 Kcal 758 Glú 114 Líp 22 Pro 22
Torrada de tomata amb oli (1.7.8.11)
Amanida completa Mediterrània (4)
Paella d'arròs integral amb verdures
Postre Fruita ECO Pa (1.7.10)

8 Kcal 781 Glú 100 Líp 28 Pro 27
Lletuga, tomata, remolatxa i dacs
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO
Rodanxa de lluç al forn amb maionesa (1.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruita Pa int (1.7.10)

11 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Mesclum, tomata, carlota i dacs
Llenties juliana amb verdures ECO (1)
Truita francesa i formatge (4.8)
Postre Fruita Pa (1.7.10)

12 Kcal 781 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Lletuga, tomata, remolatxa i olives (12)
Colzets sorrentina (1.4.7.8.10)
Ventresca de lluç a la gallega (3.5.14)
Postre Fruita ECO Pa (1.7.10)

13 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Mesclum, tomata, espàrrecs i dacs
Sopa d'au amb estrelles (1.4.7.9.10)
Pollastre al forn amb creïlles rústiques al romer
Postre Fruita Pa int (1.7.10)

14 Kcal 783 Glú 116 Líp 22 Pro 25
Torrada amb oli i orenga (1.7.8.11)
Amanida de carlota, escarola i cigrons
Paella valenciana
Postre Fruita Pa (1.7.10)

15 Kcal 775 Glú 94 Líp 26 Pro 35
Lletuga, tomata, dacs i brots de soja
Crema de fesols amb carabasseta
Llom al pimentó amb samfaina
Postre Lacti (8) Pa int (1.7.10)

18 Kcal 792 Glú 115 Líp 25 Pro 21
Lletuga, tomata, dacs i carlota
Espirals integ a tomata, ceba, tonyina (1.4.5.7.10)
Nuggets de brócoli (1.4.8)
Postre Fruita Pa (1.7.10)

19 Kcal 767 Glú 91 Líp 30 Pro 28
Lletuga, tomata, espàrrecs i olives (12)
Llenties amb verdures (1)
Truita francesa (4)
Postre Fruita Pa (1.7.10)

20 Kcal 748 Glú 95 Líp 24 Pro 33
Lletuga, tomata, cogombre i panses (2.6.12)
Crema de marisc (3.5.12.14)
Aletes de pollastre al forn a les fines herbes
Postre Fruita ECO Pa int (1.7.10)

21 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32
Torrada de tomata amb oli (1.7.8.11)
Arròs del senyoret (3.5.12.14)
Assortiment de formatge (gouda i manxec) (4.8)
Postre Lacti (8) Pa (1.7.10)

22 Kcal 749 Glú 93 Líp 26 Pro 32
Lletuga, tomata, carlota i ceba (12)
Potatge de cigrons
Llonganisses de magre al forn (12)
Postre Fruita Pa int (1.7.10)

25 Kcal 859 Glú 103 Líp 33 Pro 32
JORNADA GASTRONÒMICA ITÀLIA
Macarrons pesto genovese e funghi (1.4.7.10)
Ous en purgatori (4.8)
Postre Gelat (8) Pa (1.7.10)

26 Kcal 753 Glú 93 Líp 24 Pro 36
Torrada d'humus al pimentó (1.7.8.10.11)
Amanida d fesols, tomata, tonyina i olives (5.12)
Pollastre a la pinya
Postre Fruita Pa (1.7.10)

27 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26
Lletuga, tomata, espàrrecs i dacs
Crema vichyssoise
Hamburguesa mixta amb xips de creïlla (7.12)
Postre Fruita ECO Pa int (1.7.10)

28 Kcal 811 Glú 107 Líp 27 Pro 29
Mesclum, tomata, carlota i dacs
Arròs integral amb tomata (4)
Filet de lluç amb salsa mery (3.5.14)
Postre Fruita Pa (1.7.10)

29 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28
Lletuga, tomata, cogombre i olives (12)
Llenties amb arròs integr i hortalisses ECO (1)
Truita de creïlla i ceba (4)
Postre Fruita Pa int (1.7.10)

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

Al·lèrgens: 1.Gluten 2.Fruits Secs 3.Crustacis 4.Ou 5.Peix 6.Cacauets 7.Soja 8.Llet 9.Api 10.Mostassa 11.Sèsam 12.Sulfits 13.Tramussos 14.Mol·luscos

DINAR

SOPAR