



## COCINA CENTRAL

Junio 2026  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>1</b> Kcal 782 Glú 105 Lip 25 Pro 29 Lechuga, tomate, pepino y maíz Macarrones con tomate y queso (1.4.7.8.10) Abadejo a la gallega con ajitos (3.5.14) Postre Fruta Pan(1.7.10)	<b>2</b> Kcal 757 Glú 94 Lip 28 Pro 27 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas (12) Lentejas con arroz integral y verduras ECO (1) Tortilla de atún (4.5) Postre Fruta Pan(1.7.10)	<b>3</b> Kcal 735 Glú 96 Lip 23 Pro 32 Mezclum, tomate, remolacha y maíz Crema de verduras y hortalizas ECO Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan int(1.7.10)	<b>4</b> Kcal 758 Glú 114 Lip 22 Pro 22 Tosta de tomate con orégano (1.7.8) Ensalada mezclum con garbanzos y pepino Paella valenciana Postre Fruta ECO Pan(1.7.10)	<b>5</b> Kcal 741 Glú 105 Lip 27 Pro 14 Lechuga, tomate, pepino y brotes de soja Guisado albóndigas d pescado (1.3.4.5.8.14) Nuggets de brócoli al horno (1.4.8) Postre Lácteo (8) Pan int(1.7.10)
<b>8</b> Kcal 731 Glú 96 Lip 24 Pro 28 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas (12) Crema de legumbres y hortalizas ECO Longanizas caseras al horno c champiñones (12) Postre Fruta Pan(1.7.10)	<b>9</b> Kcal 829 Glú 111 Lip 29 Pro 26 Lechuga, tomate, pepino y pasas (2.6.12) Macarrones al pesto c champis (1.4.7.10.11) Varitas de merluza (1.3.5.7.8.10.14) Postre Fruta Pan(1.7.10)	<b>10</b> Kcal 730 Glú 98 Lip 24 Pro 27 Tosta de humus (1.7.8.10.11) Ensalada campestre c huevo duro y atún(4.5) Alitas de pollo crujientes al tomillo Postre Fruta Pan int(1.7.10)	<b>11</b> Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28 Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta (12) Arroz rossejat (7.12) Pechuga de pavo y queso (4.8) Postre Fruta Pan(1.7.10)	<b>12</b> Kcal 760 Glú 105 Lip 29 Pro 29 Lechuga, tomate, remolacha y pepino Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y calabacín (4) Postre Fruta Pan int(1.7.10)
<b>15</b> Kcal 776 Glú 101 Lip 27 Pro 28 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Lentejas juliana (1) Tortilla de patata y cebolla (4) Postre Fruta Pan(1.7.10)	<b>16</b> Kcal 755 Glú 105 Lip 23 Pro 27 Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas (12) Arroz a banda (3.5.12.14) Surtido de quesos (4.8) Postre Fruta Pan(1.7.10)	<b>17</b> Kcal 786 Glú 105 Lip 25 Pro 30 Mezclum, tomate, espárragos y maíz Crema de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo al horno con patatas, cebolla y romero Postre Fruta Pan int(1.7.10)	<b>18</b> Kcal 755 Glú 98 Lip 23 Pro 34 Lechuga, tomate, pepino y cebolleta (12) Espirales con atún y tomate (1.4.5.7.10) Ventresca merluza con salsa mery (3.5.14) Postre Fruta ECO Pan(1.7.10)	<b>19</b> Kcal 756 Glú 97 Lip 28 Pro 25 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Ensalada pantesca patata, tomate y olivas(12) Hamburguesa con calabacín ECO (7.12) Postre Lácteo (8) Pan int(1.7.10)
<b>22</b> Kcal 819 Glú 104 Lip 29 Pro 29 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones integrales napolitana (1.4.7.8.10) Tortilla de queso (4.8) Postre Fruta Pan(1.7.10)	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b>			

### 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

## Juny 2026

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<b>1</b> Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29 Lletuga, tomata, cogombre i dacsà Macarrons amb tomata i formatge(1.4.7.8.10) Abadejo a la gallega amb allets (3.5.14) Postre Fruita Pa (1.7.10)	<b>2</b> Kcal 757 Glú 94 Líp 28 Pro 27 Lletuga, tomata, carlota i olives (12) Llentilles amb arròs integral i verdures ECO (1) Truita de tonyina (4.5) Postre Fruita Pa (1.7.10)	<b>3</b> Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32 Mesclum, tomata, remolatxa i dacsà Crema de verdures y hortalisses ECO Pollastre al forn a les fines herbes Postre Fruita Pa int(1.7.10)	<b>4</b> Kcal 758 Glú 114 Líp 22 Pro 22 Torrada de tomata amb orenga (1.7.8) Amanida mesclum amb cigrons i cogombre Paella valenciana Postre Fruita ECO Pa (1.7.10)	<b>5</b> Kcal 741 Glú 105 Líp 27 Pro 14 Lletuga, tomata, cogombre i brots de soja Guisat mandonguilles de peix (1.3.4.5.8.14) Nuggets de bròcoli al forn (1.4.8) Postre Lacti (8) Pa int(1.7.10)
<b>8</b> Kcal 731 Glú 96 Líp 24 Pro 28 Lletuga, tomata, dacsà i olives (12) Crema de llegums i hortalisses ECO Llonganisses casolanes al forn amb xampinyons (12) Postre Fruita Pa (1.7.10)	<b>9</b> Kcal 829 Glú 111 Líp 29 Pro 26 Lletuga, tomata, cogombre i panses (2.6.12) Macarrons al pesto amb xampis (1.4.7.10.11) Varetes de lluç (1.3.5.7.8.10.14) Postre Fruita Pa (1.7.10)	<b>10</b> Kcal 730 Glú 98 Líp 24 Pro 27 Torrada d'hummus (1.7.8.10.11) Amanida campestre amb ou dur i tonyina(4.5) Aletes de pollastre rostides al timó Postre Fruita Pa int(1.7.10)	<b>11</b> Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28 Mesclum, tomata, espàrrecs i cebeta (12) Arròs rossejat (7.12) Pit de titot i formatge (4.8) Postre Fruita Pa (1.7.10)	<b>12</b> Kcal 760 Glú 105 Líp 29 Pro 29 Lletuga, tomata, remolatxa i cogombre Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i carabasseta (4) Postre Fruita Pa int(1.7.10)
<b>15</b> Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28 Mesclum, tomata, carlota i dacsà Llentilles juliana (1) Truita de creïlla i ceba (4) Postre Fruita Pa (1.7.10)	<b>16</b> Kcal 755 Glú 105 Líp 23 Pro 27 Lletuga, tomata, remolatxa i olives (12) Arroz a banda (3.5.12.14) Assortiment de formatges (4.8) Postre Fruita Pa (1.7.10)	<b>17</b> Kcal 786 Glú 105 Líp 25 Pro 30 Mesclum, tomata, espàrrecs i dacsà Crema de fesols blancs i hortalisses ECO Pollastre al forn amb creïlla, ceba i romaní Postre Fruita Pa int(1.7.10)	<b>18</b> Kcal 755 Glú 98 Líp 23 Pro 34 Lletuga, tomata, cogombre i cebeta (12) Espirals amb tonyina i tomata (1.4.5.7.10) Ventresca de lluç amb salsa mery (3.5.14) Postre Fruita ECO Pa (1.7.10)	<b>19</b> Kcal 756 Glú 97 Líp 28 Pro 25 MENÚ ESPECIAL FI DE CURS Amanida pantesca creïlles, tomata i olives(12) Hamburguesa amb carabasseta ECO (7.12) Postre Lacti (8) Pa int(1.7.10)
<b>22</b> Kcal 819 Glú 104 Líp 29 Pro 29 Lletuga, tomata, dacsà i carlota Macarrons integals napolitana (1.4.7.8.10) Truita de formatge (4.8) Postre Fruita Pa (1.7.10)	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>29</b>	<b>30</b>			

### 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