



COCINA CENTRAL

Junio 2026

Menú Sin Carne

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, pepino y maíz
Macarrones con tomate y queso

Abadejo a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

2

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas con arroz integral y verduras ECO

Tortilla de atún

Postre Fruta Pan

3

Mezclum, tomate, remolacha y maíz
Crema de verduras y hortalizas ECO

Albóndigas vegetales con tomate

Postre Fruta Pan int

4

Tosta de tomate con orégano
Ensalada mezclum con garbanzos y pepino

Paella valenciana de verduras

Postre Fruta ECO Pan

5

Lechuga, tomate, pepino
Guisado albóndigas d pescado

Nuggets de brócoli al horno

Postre Lácteo Pan int

8

Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas ECO

Albóndigas vegetales c champiñones

Postre Fruta Pan

9

Lechuga, tomate, pepino
Macarrones al pesto c champis

Varitas de merluza

Postre Fruta Pan

10

Tosta de humus
Ensalada campestre c huevo duro y atún

Tortilla francesa

Postre Fruta Pan int

11

Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta
Arroz de verduras

Surtido de quesos

Postre Fruta Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y pepino
Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan int

15

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Lentejas juliana

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas
Arroz a banda

Surtido de quesos

Postre Fruta Pan

17

Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Crema de alubias blancas y hortalizas ECO

Empanadillas de bonito

Postre Fruta Pan int

18

Lechuga, tomate, pepino y cebolleta
Espirales con atún y tomate

Ventresca merluza con salsa mery

Postre Fruta ECO Pan

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Ensalada pantesca patata, tomate y olivas

Hamburguesa de coliflor con calabacín ECO

Postre Lácteo Pan int

22

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones integrales napolitana

Tortilla de queso

Postre Fruta Pan

23

Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas
Sopa de verduras

Varitas de merluza

Postre Fruta Pan

24

FESTIVO

25

Mezclum, tomate, remolacha
Arroz al horno de verduras

Surtido de quesos

Postre Fruta Pan

26

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta
Crema de verduras de temporada

Albóndigas vegetales a la jardinera

Postre Fruta Pan int

29

Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Espirales con atún

Albóndigas de bacalao

Postre Fruta Pan

30

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

Albóndigas vegetales al chilindrón

Postre Fruta Pan