



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## COCINA CENTRAL

Junio 2026

### Menú Sin Proteína de la Vaca

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

1

Lechuga, tomate, pepino y maíz  
Macarrones con tomate

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

Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta Pan int

4

Ensalada mezclum con garbanzos y pepino

Paella valenciana

Postre Fruta ECO Pan

5

Lechuga, tomate, pepino  
Guisado albóndigas vegetales

Merluza al horno

Postre Yogur soja 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

Merluza al vapor

Postre Fruta Pan

10

Ensalada campestre c huevo duro y atún

Alitas de pollo crujientes al tomillo

Postre Fruta Pan int

11

Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta  
Arroz de verduras

Loncheado vegano de pavo y queso vegano

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

Queso vegano

Postre Fruta Pan

17

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

Pollo al horno con patatas, cebolla y romero

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

Albóndigas vegetales con calabacín ECO

Postre Yogur soja Pan int

22

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Macarrones integrales napolitana

Tortilla francesa

Postre Fruta Pan

23

Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas  
Sopa de ave

Pollo al horno

Postre Fruta Pan

24

FESTIVO

25

Mezclum, tomate, remolacha  
Arroz al horno de verduras

Loncheado vegano de jamón y queso vegano

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 ave con estrellitas

Pollo al horno al chilindrón

Postre Fruta Pan