



COCINA CENTRAL

Junio 2026

Menú Saludable

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 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)	2 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)	3 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)	4 Kcal 758 Glú 114 Lip 22 Pro 22 Lechuga, garbanzos y pepino Paella valenciana Jamón york y queso (4.8) Postre Fruta ECO Pan(1.7.10)	5 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)
8 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)	9 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)	10 Kcal 730 Glú 98 Lip 24 Pro 27 Ensalada Ensalada campestre c huevo duro y atún(4.5) Pollo al tomillo Postre Fruta Pan int(1.7.10)	11 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)	12 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)
15 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)	16 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)	17 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)	18 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)	19 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)
22 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)	23 Kcal 765 Glú 105 Lip 28 Pro 19 Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (12) Sopa de ave (1.4.7.9.10) Solomillo de pollo empanado (1.7.8.10.13) Postre Fruta Pan(1.7.10)	24 FESTIVO	25 Kcal 795 Glú 106 Lip 26 Pro 29 Mezclum, tomate, remolacha y brotes de soja Arroz al horno (7.12) Surtido de fiambre (4.8) Postre Fruta Pan(1.7.10)	26 Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26 Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta (12) Crema de verduras de temporada Albóndigas a la jardinera (7.12) Postre Fruta Pan int(1.7.10)
29 Kcal 854 Glú 115 Lip 31 Pro 23 Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos Espirales con atún (1.4.5.7.10) Coquetas de cocido (1.2.3.4.5.7.8.9.10.14) Postre Fruta Pan(1.7.10)	30 Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26 Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta (12) Sopa de ave con estrellitas (1.4.7.9.10) Pollo al horno al chilindrón (12) Postre Fruta Pan(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