



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

COCINA CENTRAL

Junio 2026

Menú Sin Hidratos

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

1

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

Abadejo a la gallega con ajitos

Postre Fruta

2

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas con verduras ECO

Tortilla de atún

Postre Fruta

3

Mezclum, tomate, remolacha y maíz
Menestra de verduras

Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta

4

Ensalada mezclum con garbanzos y pepino

Jamón york y queso fresco

Postre Fruta ECO

5

Lechuga, tomate, pepino
Verduras asadas

Lomo cinta al horno

Postre Lácteo

8

Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Puré de lentejas, cebolla y zanahoria

Longanizas caseras al horno c champiñones

Postre Fruta

9

Lechuga, tomate, pepino
Berenjenas al pesto c champis

Merluza al vapor

Postre Fruta

10

Ensalada de lechuga c huevo duro y atún

Pollo al tomillo

Postre Fruta

11

Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta
Guisantes con jamón

Pechuga de pavo y queso fresco

Postre Fruta

12

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

Tortilla de calabacín

Postre Fruta

15

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Lentejas juliana

Tortilla de cebolla

Postre Fruta

16

Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas
Brócoli al vapor

Queso fresco

Postre Fruta

17

Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Puré de alubias, cebolla y calabacín

Pollo al horno con cebolla y romero

Postre Fruta

18

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

Ventresca merluza con salsa mery

Postre Fruta ECO

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Parrillada de verduras

Hamburguesa con calabacín ECO

Postre Lácteo

22

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Berenjenas napolitana

Tortilla de queso

Postre Fruta

23

Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas
Verduras asadas

Pollo al horno

Postre Fruta

24

FESTIVO

25

Mezclum, tomate, remolacha
Judías verdes con tomate

Fiambre de pavo y queso fresco

Postre Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta
Parrillada de verduras

Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta

29

Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Berenjenas con atún

Lomo cinta al horno

Postre Fruta

30

Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta
Calabacines asados

Pollo al horno

Postre Fruta