



COCINA CENTRAL

Septiembre 2026

Menú Adulto

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Ensalada
Espirales a la napolitana

Nuggets de pollo

Postre Fruta

Pan

2

Ensalada
Sopa de ave

Hamburguesa de coliflor

Postre Fruta

Pan integral

3

Ensalada
Crema de legumbres y hortalizas

Tortilla de patatas y espinacas

Postre Lácteo

Pan

4

Snacks
Arroz de verduras

Pechuga de pavo y queso

Postre Fruta

Pan integral

7

Ensalada
Macarrones integrales con tomate y atún

Merluza crispy con verduras asadas

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

8

Ensalada
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO

Tortilla de patata y cebolla con pimiento asado

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

9

Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Salmorejo con huevo y jamón

Pollo al horno con champiñones

Postre Fruta

Pan int(1.7.10)

10

Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta
Arroz con tomate y huevo

Albóndigas de bacalao con allioli

Postre Lácteo (8)

Pan (1.7.10)

11

Lechuga, tomate, remolacha y pepino
Gazpacho andaluz con picatostes

Longanizas de magro al horno con habitas y ajos tiernos

Postre Fruta ECO

Pan int(1.7.10)

14

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Lentejas juliana con chorizo

Tortilla francesa con queso y tomate asado

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

15

Tosta de tomate y orégano
Ensalada de pasta con atún, maíz y aceitunas

Merluza a la vizcaína con pimientos

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

16

Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Ensaladilla rusa con picos

Solomillo con pisto y patatas

Postre Fruta

Pan int(1.7.10)

17

Tosta de tomate
Paella valenciana

Surtido de ibéricos

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

18

Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Salmorejo con huevo y jamón

Pollo a la cazadora con zanahoria y setas

Postre Fruta

Pan int(1.7.10)

21

Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas
Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO

Tortilla de york y puerro

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

22

Lechuga, tomate, pepino y pasas
Espirales integrales sorrentina

Ventresca de merluza a la gallega con cebolla asada

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

23

Mezclum, tomate, remolacha y brotes de soja
Crema de alubias blancas, calabacín y manzana

Alitas al horno a las finas hierbas con patata al pimentón

Postre Fruta

Pan int(1.7.10)

24

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a banda

Queso fresco con tomate y albahaca

Postre Fruta ECO

Pan (1.7.10)

25

Tosta de tomate con aceite
Ensalada campestre con huevo duro y atún

Solomillo de pollo empanado con patata paja

Postre Lácteo (8)

Pan int(1.7.10)

28

Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Espirales integrales con atún

Filete de merluza en salsa marinera con gambas

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

29

Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta
Potaje de garbanzos con zanahoria

Tortilla de patata y calabacín con berenjena en tempura

Postre Fruta

Pan (1.7.10)

30

Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Sopa de ave

Pollo al horno con cebolla y patatas

Postre Fruta

Pan int(1.7.10)