



COCINA CENTRAL

Septiembre 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja

1° Crema de calabacín y puerro

2° Pollo al horno con champiñones (12)

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Guisantes con jamón y tortilla

Kcal 851 Glú 105 Líp 31 Pro 32
Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta(12)

1° Arroz con tomate

2° Filete de abadejo a la gallega con ajitos (3.5.14)

Postre Lácteo (8) Pan (1.7.10)
Cena Crema de zanahoria y filete de ternera

Kcal 702 Glú 95 Líp 24 Pro 22
Lechuga, tomate, remolacha y pepino

1° Sopa de ave con verduras (1.4.7.10)

2° Longanizas de magro al horno (7.12)

Postre Fruta ECO Pan int(1.7.10)
Cena Sopa de ave y lubina al horno

Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz

1° Lentejas juliana (1)

2° Tortilla francesa con queso (4.8)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Puré de patata y chuletas d pavo

Kcal 781 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Tosta de tomate y orégano (1.7.8.11)

1° Ensalada de pasta, atún, maíz y aceitunas (1.4.5.7.10)

2° Merluza a la vizcaína (3.5.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Crema de calabacín y filete de pollo

Kcal 730 Glú 98 Líp 24 Pro 27
Mezclum, tomate, espárragos y maíz

1° Guisado marinero con patatas (3.5.12.14)

2° Lomo cinta con pisto

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Judías verdes c tomate y dorada

Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28
Tosta de tomate (1.7.8.11)

1° Paella valenciana

2° Pechuga de pavo y queso (8)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Sopa juliana y salmón

Kcal 755 Glú 97 Líp 23 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja

1° Crema de legumbres y hortalizas ECO

2° Pollo a la cazadora con zanahoria (12)

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Hervido de acelgas y tortilla

Kcal 730 Glú 99 Líp 23 Pro 27
Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas(12)

1° Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO (1)

2° Tortilla francesa (4)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Sopa juliana y pechuga d pollo

Kcal 773 Glú 106 Líp 24 Pro 28
Lechuga, tomate, pepino y pasas(2.6.12)

1° Espirales integrales sorrentina (1.4.7.8.10)

2° Ventresca de merluza a la gallega (3.5.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Sopa de ave y filete ternera

Kcal 756 Glú 97 Líp 24 Pro 33
Mezclum, tomate, remolacha y brotes soja

1° Crema de alubias blancas, calabacín y manzana

2° Alitas al horno a las finas hierbas

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Hervido de acelgas y hamburguesa

Kcal 756 Glú 103 Líp 24 Pro 27
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

1° Arroz a banda (3.5.12.14)

2° Surtido de quesos (8)

Postre Fruta ECO Pan (1.7.10)
Cena Escalivada y tortilla francesa

Kcal 829 Glú 107 Líp 32 Pro 23
Tosta de tomate con aceite (1.7.8.11)

1° Ensalada campestre c huevo duro y atún (4.5)

2° Solomillo de pollo empanado (1.7.8.10.13)

Postre Lácteo (8) Pan int(1.7.10)
Cena Guisantes con jamón y lubina

Kcal 790 Glú 106 Líp 25 Pro 30
Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos

1° Espirales integrales con atún (1.4.5.7.10)

2° Filete de merluza en salsa mery (3.5.14)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Hervido de espinacas y lomo cinta

Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29
Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta(12)

1° Potaje de garbanzos con zanahoria

2° Tortilla de patata y calabacín (4)

Postre Fruta Pan (1.7.10)
Cena Semola de arroz y merluza al vapor

Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, espárragos y maíz

1° Sopa de ave (1.4.7.10)

2° Pollo al horno con cebolla y patatas

Postre Fruta Pan int(1.7.10)
Cena Crema de zanahoria y salmón



www.tamar.es

Dietistas-Nutricionistas: Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Alérgenos: 1. Gluten 2. Frutos Cáscara 3. Crustáceos 4. Huevo 5. Pescado 6. Cacahuete 7. Soja 8. Leche 9. Apio 10. Mostaza 11. Sésamo 12. Sulfitos 13. Altramuzos 14. Moluscos



CUINA CENTRAL

Setembre 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Kcal 751 **Glú** 91 **Líp** 28 **Pro** 27
Mesclum, tomata, carlota i dacsà

1° Llentilles juliana (1)

2° Truita francesa amb formatge (4.8)

Postre Fruita **Pa** (1.7.10)
Sopar Puré de creïlla i xulla de titot

Kcal 781 **Glú** 105 **Líp** 25 **Pro** 29
Torrada de tomata i orenga

1° Amanida de pasta, tonyina, dacsà i olives (1.4.5.7.10)

2° Lluç a la biscaina (3.5.14)

Postre Fruita **Pa** (1.7.10)
Sopar Crema de carabasseta y filet de pollastre

Kcal 730 **Glú** 98 **Líp** 24 **Pro** 27
Mesclum, tomata, espàrrecs i dacsà

1° Guisat mariner amb creïlles (3.5.12.14)

2° Llom cinta amb samfaina

Postre Fruita **Pa** int(1.7.10)
Sopar Fesols tendres amb tomata i orada

Kcal 778 **Glú** 105 **Líp** 25 **Pro** 28
Torrada de tomata (1.7.8.11)

1° Paella valenciana

2° Pit de titot i formatge (8)

Postre Fruita **Pa** (1.7.10)
Sopar Sopa juliana i salmó

Kcal 755 **Glú** 97 **Líp** 23 **Pro** 35
Enciam, tomata, dacsà i brots de soja

1° Crema de llegums i hortalisses ECO

2° Pollastre a la caçadora amb carlota (12)

Postre Fruita **Pa** int(1.7.10)
Sopar Bullit de bledes i truita

Kcal 730 **Glú** 99 **Líp** 23 **Pro** 27
Enciam, tomata, espàrrecs i olives(12)

1° Llentilles amb arròs integral i hortalisses ECO (1)

2° Truita francesa (4)

Postre Fruita **Pa** (1.7.10)
Sopar Sopa juliana i pit de pollastre

Kcal 773 **Glú** 106 **Líp** 24 **Pro** 28
Enciam, tomata, cogombre i panses(2.6.12)

1° Espirals integrals sorrentina (1.4.7.8.10)

2° Ventresca de lluç a la gallega (3.5.14)

Postre Fruita **Pa** (1.7.10)
Sopar Sopa d'au i filet de vedella

Kcal 756 **Glú** 97 **Líp** 24 **Pro** 33
Mesclum, tomata, remolatxa i brots de soja

1° Crema de fesols blancs, carabasseta i poma

2° Aletes al forn a las fines herbes

Postre Fruita **Pa** int(1.7.10)
Sopar Bullit de bledes i hamburguesa

Kcal 756 **Glú** 103 **Líp** 24 **Pro** 27
Enciam, tomata, dacsà i carlota

1° Arròs a banda (3.5.12.14)

2° Assortiment de formatges (8)

Postre Fruita ECO **Pa** (1.7.10)
Sopar Escalivada i truita francesa

Kcal 829 **Glú** 107 **Líp** 32 **Pro** 23
Torrada de tomata amb oli (1.7.10)

1° Amanida campestre amb ou dur i tonyina (4.5)

2° Rellom de pollastre empanat (1.7.8.10.13)

Postre Lacti (8) **Pa** int(1.7.10)
Sopar Pèsols amb pernil i llobarro

Kcal 790 **Glú** 106 **Líp** 25 **Pro** 30
Enciam, tomata, carlota i espàrrecs

1° Espaguetis integrals amb tonyina (1.4.5.7.10)

2° Filet de lluç en salsa meri (3.5.14)

Postre Fruita **Pa** (1.7.10)
Sopar Bullit d'espínacs i llom cinta

Kcal 760 **Glú** 105 **Líp** 23 **Pro** 29
Mesclum, tomata, remolatxa i cebeta(12)

1° Potatge de cigrons amb carlota

2° Truita de creïlla i carabasseta (4)

Postre Fruita **Pa** (1.7.10)
Sopar Sèmola d'arròs i lluç al vapor

Kcal 707 **Glú** 95 **Líp** 23 **Pro** 26
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà

1° Sopa d'au (1.4.7.10)

2° Pollastre al forn amb ceba i creïlles

Postre Fruita **Pa** int(1.7.10)
Sopar Crema de carlota i salmó



www.tamar.es

Dietistes-Nutricionistes: Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)

