



COCINA CENTRAL

Septiembre 2026

Menú Sin Carne

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Ensalada 1° Espirales a la napolitana 2° Merluza al vapor Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína Pan	2 Ensalada 1° Sopa juliana 2° Hamburguesa de coliflor Postre Fruta Cena Verdura con proteína Pan integral	3 Ensalada 1° Crema de legumbres y hortalizas 2° Tortilla de patata y espinacas Postre Lácteo Cena Sopa con proteína Pan	4 Snacks 1° Arroz de verduras 2° Surtido de quesos Postre Fruta Cena Ensalada con proteína Pan integral
7 Ensalada 1° Macarrones integrales con tomate y atún 2° Varitas de merluza Postre Fruta Cena Sopa con proteína Pan	8 Ensalada 1° Potaje de garbanzos con hortalizas ECO 2° Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Cena Verdura con proteína Pan	9 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja 1° Crema de calabacín y puerro 2° Albóndigas de bacalao con champiñones Postre Fruta Cena Ensalada con proteína Pan integral	10 Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta 1° Arroz con tomate 2° Filete de abadejo a la gallega con ajitos Postre Lácteo Cena Crema de verduras con proteína Pan	11 Lechuga, tomate, remolacha y pepino 1° Sopa de verduras 2° Albóndigas vegetales Postre Fruta ECO Cena Sopa con proteína Pan integral
14 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz 1° Lentejas juliana 2° Tortilla francesa con queso Postre Fruta Cena Verdura con proteína Pan	15 Tosta de tomate y oregano Ensalada de pasta, atún, maíz y aceitunas 2° Merluza a la vizcaína Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína Pan	16 Mezclum, tomate, espárragos y maíz 1° Guisado marinero con patatas 2° Albóndigas vegetales con pisto Postre Fruta Cena Ensalada con proteína Pan integral	17 Tosta de tomate 1° Paella valenciana de verduras 2° Surtido de quesos Postre Fruta Cena Sopa con proteína Pan	18 Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja 1° Crema de legumbres y hortalizas ECO 2° Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Cena Hervido con proteína Pan integral
21 Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas 1° Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO 2° Tortilla francesa Postre Fruta Cena Sopa con proteína Pan	22 Lechuga, tomate, pepino 1° Espirales integrales sorrentina 2° Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Cena Ensalada con proteína Pan	23 Mezclum, tomate, remolacha y brotes soja 1° Crema de alubias blancas, calabacín y manzana 2° Empanadillas de atún Postre Fruta Cena Hervido con proteína Pan integral	24 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria 1° Arroz a banda 2° Surtido de quesos Postre Fruta ECO Cena Crema de verduras con proteína Pan	25 Tosta de tomate con aceite 1° Ensalada campestre c huevo duro y atún 2° Hamburguesa de falafel Postre Lácteo Cena Verdura con proteína Pan integral
28 Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos 1° Espirales integrales con atún 2° Filete de merluza en salsa mery Postre Fruta Cena Hervido con proteína Pan	29 Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta 1° Potaje de garbanzos con zanahoria 2° Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Cena Sopa con proteína Pan	30 Lechuga, tomate, espárragos y maíz 1° Sopa hortelana 2° Hamburguesa de quinoa Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína Pan integral		



www.tamar.es

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



* La proteína recomendada es pollo, pavo, huevo, pescado blanco y pescado azul. Cada familia la adaptará según las necesidades dietéticas