



COCINA CENTRAL

Septiembre 2026

Menú Sin Hidratos

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Ensalada 1° Berenjena a la napolitana 2° Filete de pechuga Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína	2 Ensalada 1° Menestra de verduras 2° Hamburguesa mixta Postre Fruta Cena Verdura con proteína	3 Ensalada 1° Puré de legumbres, zanahoria y calabacín 2° Tortilla francesa Postre Lácteo Cena Sopa con proteína	4 1° Brócoli al vapor 2° Pechuga de pavo y queso fresco Postre Fruta Cena Ensalada con proteína
7 Ensalada 1° Berenjenas con tomate y atún 2° Merluza al vapor Postre Fruta Cena Sopa con proteína	8 Ensalada 1° Puré de garbanzos, calabacín y cebolla 2° Tortilla francesa Postre Fruta Cena Verdura con proteína	9 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja 1° Menestra de verduras 2° Pollo al horno con champiñones Postre Fruta Cena Ensalada con proteína	10 Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta 1° Coliflor al vapor 2° Filete de abadejo a la gallega con ajitos Postre Lácteo Cena Crema de verduras con proteína	11 Lechuga, tomate, remolacha y pepino 1° Verduras asadas 2° Longanizas de magro al horno Postre Fruta ECO Cena Sopa con proteína
14 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz 1° Lentejas juliana 2° Tortilla francesa Postre Fruta Cena Verdura con proteína	15 1° Ensalada completa con maíz y aceitunas 2° Merluza al vapor Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína	16 Mezclum, tomate, espárragos y maíz 1° Brócoli al vapor 2° Lomo cinta Postre Fruta Cena Ensalada con proteína	17 1° Parrillada de verduras 2° Pechuga de pavo y queso fresco Postre Fruta Cena Sopa con proteína	18 Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja 1° Puré de legumbres, cebolla y zanahoria 2° Pollo al horno con zanahoria Postre Fruta Cena Hervido con proteína
21 Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas 1° Lentejas con hortalizas ECO 2° Tortilla francesa Postre Fruta Cena Sopa con proteína	22 Lechuga, tomate, pepino 1° Berenjenas a la sorrentina 2° Ventresca de merluza al horno Postre Fruta Cena Ensalada con proteína	23 Mezclum, tomate, remolacha y brotes soja 1° Puré de alubias blancas, calabacín y cebolla 2° Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Cena Hervido con proteína	24 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria 1° Ensalada de garbanzos 2° Surtido de quesos Postre Fruta ECO Cena Crema de verduras con proteína	25 1° Ensalada completa c huevo duro y atún 2° Pollo al horno Postre Lácteo Cena Verdura con proteína
28 Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos 1° Berenjenas a la sorrentina 2° Filete de merluza en salsa mery Postre Fruta Cena Hervido con proteína	29 Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta 1° Potaje de garbanzos con zanahoria 2° Tortilla francesa Postre Fruta Cena Sopa con proteína	30 Lechuga, tomate, espárragos y maíz 1° Parrillada de verduras 2° Pollo al horno con cebolla Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína		

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



www.tamar.es

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

