



COCINA CENTRAL

Septiembre 2026

Menú Saludable

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Kcal 853 Glú 115 Líp 31 Pro 23 Ensalada 1° Espirales a la napolitana (1.4.7.8.10) 2° Nuggets de pollo (1.4.7.8.9.10) Postre Fruta Cena Crema de calabacín y merluza Pan (1.7.10)	2 Kcal 678 Glú 104 Líp 22 Pro 11 Ensalada 1° Sopa de ave (1.4.7.10) 2° Hamburguesa de coliflor (1.4.8.11) Postre Fruta Cena Espinacas salteadas y tortilla Pan int(1.7.10)	3 Kcal 753 Glú 107 Líp 23 Pro 24 Ensalada 1° Crema de legumbres y hortalizas 2° Tortilla de patata y espinacas (4) Postre Lácteo (8) Cena Sopa juliana y lubina Pan (1.7.10)	4 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32 Snacks (1.7.8.10) 1° Arroz de verduras 2° Pechuga de pavo y queso (4.8) Postre Fruta Cena Escalivada y filete de pechuga Pan int(1.7.10)
7 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26 Ensalada 1° Macarrones integrales con tomate y atún (1.4.5.7.10) 2° Varitas de merluza (1.3.5.7.8.10.14) Postre Fruta Cena Sopa juliana y filete de pechuga Pan (1.7.10)	8 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28 Ensalada 1° Ensalada de garbanzos (12) 2° Tortilla de patata y cebolla (4) Postre Fruta Cena Espinacas salteadas y merluza Pan (1.7.10)	9 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 Cena Guisantes con jamón y tortilla Pan int(1.7.10)	10 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) Cena Crema de zanahoria y filete de ternera Pan (1.7.10)	11 Kcal 702 Glú 95 Líp 24 Pro 22 Lechuga, tomate, remolacha y pepino 1° Gazpacho andaluz 2° Longanizas de magro al horno (7.12) Postre Fruta ECO Cena Sopa de ave y lubina al horno Pan int(1.7.10)
14 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 Cena Puré de patata y chuletas d pavo Pan (1.7.10)	15 Kcal 781 Glú 105 Líp 25 Pro 29 Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas (12) 1° Ensalada de pasta, atún, maíz y aceitunas (1.4.5.7.10) 2° Merluza a la vizcaína (3.5.14) Postre Fruta Cena Crema de calabacín y filete de pollo Pan (1.7.10)	16 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 Cena Judías verdes c tomate y dorada Pan int(1.7.10)	17 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28 Lechuga, tomate, pepino y cebolleta (12) 1° Paella valenciana 2° Pechuga de pavo y queso (8) Postre Fruta Cena Sopa juliana y salmón Pan (1.7.10)	18 Kcal 755 Glú 97 Líp 23 Pro 35 Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja 1° Salmorejo 2° Pollo a la cazadora con zanahoria (12) Postre Fruta Cena Hervido de acelgas y tortilla Pan int(1.7.10)
21 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 Cena Sopa juliana y pechuga d pollo Pan (1.7.10)	22 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 Cena Sopa de ave y filete ternera Pan (1.7.10)	23 Kcal 756 Glú 97 Líp 24 Pro 33 Mezclum, tomate, remolacha y brotes soja 1° Crema de alubias blancas, calabacín y manzana 2° Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Cena Hervido de acelgas y hamburguesa Pan int(1.7.10)	24 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 Cena Escalivada y tortilla francesa Pan (1.7.10)	25 Kcal 829 Glú 107 Líp 32 Pro 23 Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta (12) 1° Ensalada campestre c huevo duro y atún (4.5) 2° Solomillo de pollo empanado (1.7.8.10.13) Postre Lácteo (8) Cena Guisantes con jamón y lubina Pan int(1.7.10)
28 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 Cena Hervido de espinacas y lomo cinta Pan (1.7.10)	29 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 Cena Semola de arroz y merluza al vapor Pan (1.7.10)	30 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 Cena Crema de zanahoria y salmón Pan int(1.7.10)		



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