



COCINA CENTRAL

Mayo 2025
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Lechuga, tomate, olivas y maíz
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce
Postre Fruta ECO Pan

12 Kcal 723 Glú 95 Líp 24 Pro 27
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO
Filete de abadejo a la gallega
Postre Fruta Pan

19 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Espirales integrales con atún
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

26 Kcal 847 Glú 105 Líp 29 Pro 35
JORNADA GASTRONOMICA HAWAÍ
Pasta tricolor a la hawaiana
Albóndigas con salsa de piña
Postre Helado Pan

6 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Lechuga, pasas, tomate y pepino
Olleta de alubias blancas y hortalizas
Tortilla francesa con pavo
Postre Fruta Pan

13 Kcal 844 Glú 114 Líp 27 Pro 30
Lechuga, tomate, maíz y olivas
Pajaritas a la boloñesa
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

20 Kcal 696 Glú 95 Líp 23 Pro 23
Lechuga, tomate, olivas y espárragos
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Filete de merluza en salsa mery
Postre Fruta Pan

27 Kcal 713 Glú 92 Líp 24 Pro 27
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
Lentejas con verduras y hortalizas
Abadejo a la vizcaína
Postre Fruta Pan

7 Kcal 789 Glú 109 Líp 28 Pro 19
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Patatas a la riojana
Solomillo de pollo empanado con patatas
Postre Fruta Pan integral

14 Kcal 747 Glú 93 Líp 26 Pro 29
Mezclum, tomate, espárragos y pepinillos
Sopa de marisco
Pollo a la cazadora
Postre Helado Pan integral

21 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Sopa de ave con estrellitas
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

28 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Mezclum, tomate, maíz y brotes de soja
Crema vichyssoise
Pollo a las finas hierbas con champiñón
Postre Fruta Pan integral

1

FESTIVO

8 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28
Tosta de humus
Paella valenciana
Jamón york y queso manchego
Postre Fruta Pan

15 Kcal 883 Glú 117 Líp 33 Pro 24
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino
Arroz a banda
Croquetas de cocido
Postre Fruta Pan

22 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32
Mezclum, tomate, remolacha y pipas
Arroz al horno
Jamón de pavo y queso manchego
Postre Lácteo Pan

29 Kcal 847 Glú 108 Líp 28 Pro 34
Lechuga, tomate, pasas y olivas
Arroz blanco con tomate
Longanizas de magro
Postre Fruta Pan

2

Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29
Lechuga, tomate, soja y zanahoria
Lentejas con verduras
Tortilla de patata y calabacín
Postre Fruta Pan

9 Kcal 775 Glú 95 Líp 26 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y pipas
Crema de guisantes y albahaca
Lomo adobado al horno
Postre Lácteo Pan

16 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Crema de calabacín
Hamburguesa mixta con quetchup
Postre Fruta Pan

23 Kcal 771 Glú 104 Líp 25 Pro 28
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta
Potaje de garbanzos con verduras
Tortilla de patata y espinacas
Postre Fruta Pan

30 Kcal 808 Glú 118 Líp 23 Pro 27
Snacks
Ensalada de patata cocida, huevo y atún
Fideuà
Postre Gelatina Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



CUINA CENTRAL

Maig 2025
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

5 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Lletuga, tomata, olives i dacsà
Macarrons amb tomata, ceba i tonyina
Filet de lluç amb allets i pebre roig
Postre Fruita ECO **Pa**

12 Kcal 723 Glú 95 Líp 24 Pro 27
Mesclum, tomata, carlota i remolatxa
Llentilles amb arròs integral i carlota ECO
Filet d'abadejo a la gallega
Postre Fruita **Pa**

19 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Lletuga, tomata, dacsà i carlota
Espirals integrals amb tonyina
Croquetes de bacallà
Postre Fruita **Pa**

26 Kcal 847 Glú 105 Líp 29 Pro 35
JORNADA GASTRONÒMICA HAWAÍ
Pasta tricolor a l'hawaiana
Mandonguilles amb salsa de pinya
Postre Gelat **Pa**

6 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Lletuga, panses, tomata i cogombre
Olleta de fesols blancs i hortalisses
Truita francesa amb titot
Postre Fruita **Pa**

13 Kcal 844 Glú 114 Líp 27 Pro 30
Lletuga, tomata, dacsà i olives
Pajarites a la bolonyesa
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita **Pa**

20 Kcal 696 Glú 95 Líp 23 Pro 23
Lletuga, tomata, olives i espàrrecs
Crema de llegums i hortalisses ECO
Filet de lluç amb salsa meri
Postre Fruita **Pan**

27 Kcal 713 Glú 92 Líp 24 Pro 27
Mesclum, tomata, carlota i remolatxa
Llentilles amb verdures i hortalisses
Abadejo a la biscaïna
Postre Fruita **Pa**

7 Kcal 789 Glú 109 Líp 28 Pro 19
Lletuga, tomata, carlota i brots de soja
Creïlles a la riojana
Rellom de pollastre empanat amb creïlles
Postre Fruita **Pa integral**

14 Kcal 747 Glú 93 Líp 26 Pro 29
Mesclum, tomata, espàrrecs i cogombrets
Sopa de marisc
Pollastre a la caçadora
Postre Gelat **Pa integral**

21 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lletuga, tomata, dacsà i cogombre
Sopa d'au amb estrelletes
Pollastre al forn amb creïlles
Postre Fruita **Pa integral**

28 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Mesclum, tomata, dacsà i brots de soja
Crema vichyssoise
Pollastre a les fines herbes amb xampinyó
Postre Fruita **Pa integral**

1

FESTIU

8 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28
Torrada d'humus
Paella valenciana
Pernil dolç i formatge manxec
Postre Fruita **Pa**

15 Kcal 883 Glú 117 Líp 33 Pro 24
Lletuga, carlota, tomata i cogombre
Arròs a banda
Croquetes de putxero
Postre Fruita **Pa**

22 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32
Mesclum, tomata, remolatxa i pipes
Arròs al forn
Pernil de titot i formatge manxec
Postre Lacti **Pa**

29 Kcal 847 Glú 108 Líp 28 Pro 34
Lletuga, tomata, panses i olives
Arròs blanc amb tomata
Llonganisses de magre
Postre Fruita **Pa**

2

Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29
Lletuga, tomata, soja i carlota
Llentilles amb verdures
Truita de creïlla i carabasseta
Postre Fruita **Pa**

9 Kcal 775 Glú 95 Líp 26 Pro 35
Lletuga, tomata, dacsà i pipes
Crema de pèsols i alfàbega
Llom adobat al forn
Postre Lacti **Pa**

16 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26
Lletuga, tomata, dacsà i brots de soja
Crema de carabasseta
Hamburguesa mixta amb quètxup
Postre Fruita **Pa**

23 Kcal 771 Glú 104 Líp 25 Pro 28
Lletuga, tomata, carlota i cebeta
Potatge de cigrons amb verdures
Truita de creïlla i espinacs
Postre Fruita **Pa**

30 Kcal 808 Glú 118 Líp 23 Pro 27
Snacks
Amanida de creïlla cuïta, ou i tonyina
Fideuà
Postre Gelatina **Pa**

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita

902 103 478

Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR