



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Mayo 2024

## Menú Alergia al Huevo

Miércoles

Jueves

Viernes



		1	2	3
		FESTIVO	Pan de horno con hummus Arroz del señoret Surtido de fiambre con queso gouda Postre Lácteo Pan	Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas de la abuela Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de albóndigas Lomo cinta al horno Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones sin gluten con atún Merluza al vapor Postre Fruta ECO Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana Pechuga de pavo y queso gouda Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno con tomate y cebolla Postre Lácteo Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales sin glut c boloñesa vegetal de seitán Longaniza casera Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Merluza al vapor Postre Fruta Pan	15 Pan de horno con tomate Arroz al horno con garbanzos Jamón de york y queso gouda Postre Helado sin huevo Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado marinero con patatas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sin gluten sorrentina Merluza al vapor Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Hamburguesa de ternera Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave sin gluten Solomillo de pollo empanado con ketchup Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres con queso gouda Postre Lácteo Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Pan de horno con hummus Coditos sin gluten con tomate y atún Filete de pechuga a la plancha Postre Fruta Pan	29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de pescado sin gluten Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz blanco con tomate Pechuga de pavo y queso gouda Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa mixta, pan de horno, queso gouda y ketchup Postre Helado sin huevo Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

# COCINA CENTRAL

Mayo 2024

## Menú Alergia al Pescado y al Marisco

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

		1	2	3
		FESTIVO	Tosta de hummus Arroz de verduras Surtido de fiambre Postre Lácteo	Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas de la abuela Tortilla francesa Postre Fruta
6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con tomate Nuggets de brócoli Postre Fruta ECO Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana Pechuga de pavo y quesitos Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno con tomate y cebolla Postre Lácteo Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Filete de pechuga con mahonesa Postre Fruta Pan	15 Pan con tomate Arroz al horno con garbanzos Jamón de york y queso manchego Postre Helado Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado de verduras con patatas ECO Lomo cinta al horno Postre Fruta Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con ketchup Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de pechuga Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	28 Tosta de humus Coditos con tomate Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de verduras Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa mixta, pan de hamburguesa, queso y ketchup Postre Helado Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres
 Hortalizas
 Pescado Blanco o Azul/Huevo
 Aves o Carne Roja/Huevo
 Lácteo
 Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



# COCINA CENTRAL

## Mayo 2024

### Menú Alergia al Pescado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1	2	3
		FESTIVO	Tosta de hummus Arroz de verduras Surtido de fiambre Postre Lácteo	Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas de la abuela Tortilla francesa Postre Fruta
6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con tomate Nuggets de brócoli Postre Fruta ECO Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana Pechuga de pavo y quesitos Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno con tomate y cebolla Postre Lácteo Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Filete de pechuga con mahonesa Postre Fruta Pan	15 Pan con tomate Arroz al horno con garbanzos Jamón de york y queso manchego Postre Helado Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado de verduras con patatas ECO Lomo cinta al horno Postre Fruta Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con ketchup Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de pechuga Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	28 Tosta de humus Coditos con tomate Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de verduras Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa mixta, pan de hamburguesa, queso y ketchup Postre Helado Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA





Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

## Mayo 2024

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		FESTIVO	Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Tosta de hummus Arroz del señoret Surtido de fiambre Postre Lácteo Pan	Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas de la abuela Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
<b>6</b> Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	<b>7</b> Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta ECO Pan	<b>8</b> Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	<b>9</b> Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Ensalada Paella valenciana Pechuga de pavo y quesitos Postre Fruta Pan	<b>10</b> Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno con tomate y cebolla Postre Lácteo Pan
<b>13</b> Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>14</b> Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao con mahonesa Postre Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 905 Glú 94 Lip 36 Pro 45 Pan con tomate Arroz al horno con garbanzos Jamón de york y queso manchego Postre Helado Pan integral	<b>16</b> Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y pepino Cema de calabacín y hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan	<b>17</b> Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan
<b>20</b> Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con ketchup Postre Fruta Pan integral	<b>23</b> Kcal 866 Glú 93 Lip 34 Pro 41 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
<b>27</b> Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	<b>28</b> Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Tosta de humus Coditos con tomate y atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	<b>29</b> Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	<b>30</b> Kcal 863 Glú 91 Lip 35 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	<b>31</b> Kcal 782 Glú 90 Lip 25 Pro 44 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa completa con ketchup Postre Helado Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres
 Hortalizas
 Pescado Blanco o Azul/Huevo
 Aves o Carne Roja/Huevo
 Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul
 Lácteo
 Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimats

# CUINA CENTRAL

## Maig 2024

### Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns		Dimats		Dimecres		Dijous		Divendres	
				1		2		3	
				FESTIU		Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Tosta de hummus Arròs del senyoret Assortiment de companatge Postre Lacti Pa		Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lletuga, tomaca, soja i carlota Lentilles de la iaia Filet de lluç amb allets i pimentó dolç Postre Fruita Pa	
6 Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre Guisat de mandonguilles Truita francesa Postre Fruita Pa	7 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lletuga, tomaca, olives i dacs Macarrons amb tonyina Doré de lluç Postre Fruita ECO Pa	8 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Olleta de fesols blancs i hortalisses ECO Pollastre a la poma Postre Gelatina 0% Pa integral	9 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Amanida Paella valenciana Companatge de titot i "quesitos" Postre Fruita Pa	10 Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacs i cogombre Crema de carlotes i llegums Llom adobat al forn amb tomata i ceba Postre Lacti Pa	11 Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Espirals amb bolonyesa vegetal de seitan Truita de creïlla i carabasseta Postre Fruita Pa	12 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Lletuga, tomaca, dacs i espàrrecs Lentilles amb arròs integral i carlota ECO Mandonguilles de bacallà amb maionesa Postre Fruita Pa	13 Kcal 905 Glú 94 Lip 36 Pro 45 Pa amb tomata Arròs al forn amb cigrons Pernil dolç i formatge manxec Postre Gelat Pa integral	14 Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lletuga, tomaca, dacs i cogombre Crema de carabasseta i hortalisses ECO Pollastre a la caçadora Postre Fruita Pa	15 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Guisat mariner amb creïlles ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa
16 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Lletuga, tomaca, dacs i carlota Macarrons sorrentina Capritxos de calamar Postre Fruita Pa	17 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	18 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mesclum, tomaca, carlota i dacs Sopa d'au Rellom de pollastre empanat amb quètxup Postre Fruita Pa integral	19 Kcal 866 Glú 93 Lip 34 Pro 41 Lletuga, carlota, tomaca i cogombre Paella de verdures Assortiment de companatges Postre Lacti Pa	20 Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lletuga, tomaca, olives i dacs Crema de llegums i hortalisses ECO Filet de lluç a la gallega Postre Fruita Pan	21 Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Lentilles amb verdures i hortalisses Abadejo a la biscaïna Postre Fruita Pa	22 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Torrada d'humus Codets amb tomata i tonyina Nuggets de bròcoli al forn Postre Fruita Pa	23 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja Sopa de peix Pollastre al forn a les fines herbes Postre Fruita Pa integral	24 Kcal 863 Glú 91 Lip 35 Pro 40 Lletuga, tomaca, dacs i cogombre Arròs a la cubana Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	25 Kcal 782 Glú 90 Lip 25 Pro 44 Xips de creïlla Vichyssoise Hamburguesa completa amb quètxup Postre Gelat Pa

### RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Mayo 2024  
Menú Sin Cerdo

Miércoles

Jueves

Viernes



		1	2	3
		FESTIVO	Tosta de hummus Arroz del señoret Fiambre de pavo y queso Postre Lácteo	Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de albóndigas vegetales Tortilla francesa Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta ECO Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana Pechuga de pavo y quesitos Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Nuggets de merluza Postre Lácteo Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao con mahonesa Postre Fruta Pan	15 Pan con tomate Arroz al horno de verduras con garbanzos Fiambre de pavo y queso manchego Postre Helado Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado marinero con patatas ECO Pizza margarita Postre Fruta Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con ketchup Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Fiambre de pavo y queso Postre Lácteo Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Tosta de humus Coditos con tomate y atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de pescado Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa de pollo, pan de hamburguesa, queso y ketchup Postre Helado Pan

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Mayo 2024

## Menú Sin Lactosa, Cerdo

Miércoles

Jueves

Viernes



		1	2	3
		FESTIVO	Pan de horno con hummus Arroz del señoret Filete de pechuga Postre Sin leche Pan	Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de pavo Tortilla francesa Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Merluza al vapor Postre Fruta ECO Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana Merluza al vapor Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Filete de pechuga Postre Sin leche Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	15 Pan de horno con tomate Arroz al horno de verduras con garbanzos Merluza al vapor Postre Helado sin leche Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado marinero con patatas ECO Tortilla francesa Postre Fruta Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Merluza al vapor Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave Pollo al horno Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Tortilla francesa Postre Sin leche Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Pan de horno con hummus Coditos con tomate y atún Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan	29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de pescado Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Merluza al horno Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa vegetal con pan de horno Postre Helado sin leche Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Mayo 2024  
Menú Sin Calabacín

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

		1	2	3
		FESTIVO	Tosta de hummus Arroz del señoret Surtido de fiambre Postre Lácteo	Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas de la abuela Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta
6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta ECO Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana Pechuga de pavo y quesitos Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno con tomate y cebolla Postre Lácteo Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla francesa Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao con mahonesa Postre Fruta Pan	15 Pan con tomate Arroz al horno con garbanzos Jamón de york y queso manchego Postre Helado Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado marinero con patatas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con ketchup Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Tosta de humus Coditos con tomate y atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de pescado Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa mixta, pan de hamburguesa, queso y ketchup Postre Helado Pan

## RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres
 Hortalizas
 Pescado Blanco o Azul/Huevo
 Aves o Carne Roja/Huevo
 Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul
 Lácteo
 Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA