



# COCINA CENTRAL

Abril 2024

## Menú Alergia al Huevo

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> NO LECTIVO	<b>3</b> NO LECTIVO	<b>4</b> NO LECTIVO	<b>5</b> NO LECTIVO
<b>8</b> NO LECTIVO	<b>9</b> Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones sin glut c tomate, cebolla y atún Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan	<b>10</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia sin gluten Pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>11</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Rollito de york y queso gouda Postre Fruta Pan	<b>12</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Merluza al vapor Postre Lácteo Pan
<b>15</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de pavo Pollo al horno Postre Fruta Pan	<b>16</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales sin gluten con tomate y bacon Merluza al vapor Postre Fruta Pan	<b>17</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido sin gluten Hamburguesas de ternera con ketchup Postre Fruta Pan integral	<b>18</b> Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambre con queso gouda Postre Lácteo Pan	<b>19</b> Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Abadejo al horno a la gallega con ajitos Postre Fruta ECO Pan
<b>22</b> Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Merluza al horno Postre Fruta Pan	<b>23</b> JORNADA GASTRONÓMICA Tosta de queso gouda con tomate Fideuà sin gluten Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos con guisantes y patatas Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral	<b>25</b> Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan	<b>26</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave sin gluten Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
<b>29</b> Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones sin gluten a la sorrentina Hamburguesa de ternera Postre Fruta ECO Pan	<b>30</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Lomo adobado con pisto Postre Fruta Pan			

### RECOMENDACIONES DE CENA





# COCINA CENTRAL

Abril 2024

## Menú Alergia al Pescado, Marisco y Legumbres

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> NO LECTIVO	<b>3</b> NO LECTIVO	<b>4</b> NO LECTIVO	<b>5</b> NO LECTIVO
<b>8</b> NO LECTIVO	<b>9</b> Iceberg, pepino, zanahoria Arroz con tomate Hamburguesa de coliflor Postre Fruta Pan	<b>10</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con sémola de arroz Pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>11</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de alcachofas Rollito de york y queso Postre Fruta Pan	<b>12</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos Tortilla francesa Postre Lácteo Pan
<b>15</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de pavo Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	<b>16</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Arroz con tomate Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>17</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido con sémola de arroz Pollo al horno con ketchup Postre Fruta Pan integral	<b>18</b> Arroz al horno de verduras Jamón york y queso Postre Lácteo Pan	<b>19</b> Lechuga, tomate, maíz y naranja Guisado de pavo Pollo al horno Postre Fruta ECO Pan
<b>22</b> Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de hortalizas ECO Lomo cinta al horno Postre Fruta Pan	<b>23</b> JORNADA GASTRONÓMICA Pincho de tortilla de patata con pan y tomate Arroz blanco Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos con patatas Pollo al horno Postre Fruta Pan integral	<b>25</b> Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>26</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con sémola de arroz Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
<b>29</b> Lechuga, tomate, maíz y naranja Arroz con tomate Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta ECO Pan	<b>30</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de hortalizas Lomo adobado con pisto casero Postre Fruta Pan			

### RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



# COCINA CENTRAL

Abril 2024

## Menú Alergia al Pescado

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> NO LECTIVO	<b>3</b> NO LECTIVO	<b>4</b> NO LECTIVO	<b>5</b> NO LECTIVO
<b>8</b> NO LECTIVO	<b>9</b> Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones integrales c tomate y cebolla Hamburguesa de coliflor Postre Fruta Pan	<b>10</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia Nuggets de pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>11</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Rollito de york y queso Postre Fruta Pan	<b>12</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Postre Lácteo Pan
<b>15</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de pavo Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	<b>16</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales con tomate y bacon Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>17</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Hamburguesa de ternera con ketchup Postre Fruta Pan integral	<b>18</b> Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambre Postre Lácteo Pan	<b>19</b> Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Pollo al horno Postre Fruta ECO Pan
<b>22</b> Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Lomo cinta al horno Postre Fruta Pan	<b>23</b> JORNADA GASTRONÓMICA Pincho de tortilla de patata con pan y tomate Fideuà de verduras Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos con guisantes y patatas Pollo al horno Postre Fruta Pan integral	<b>25</b> Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan	<b>26</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
<b>29</b> Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones integrales a la sorrentina Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta ECO Pan	<b>30</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Lomo adobado con pisto Postre Fruta Pan			

### RECOMENDACIONES DE CENA





# COCINA CENTRAL

## Abril 2024

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> Kcal 780 Glú 86 Lip 27 Pro 43 Ensalada Coditos napolitana Hamburguesas de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	<b>3</b> Kcal 661 Glú 80 Lip 24 Pro 28 Ensalada Crema de legumbres Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>4</b> Kcal 860 Glú 93 Lip 33 Pro 42 Ensalada Paella Valenciana Jamón york y quesitos Postre Gelatina 0% Pan	<b>5</b> Kcal 691 Glú 78 Lip 21 Pro 43 Ensalada Sopa de cocido Pollo chilindrón Postre Fruta Pan
<b>8</b> NO LECTIVO	<b>9</b> Kcal 801 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan	<b>10</b> Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia Nuggets de pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>11</b> Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Rollito de york y queso Postre Fruta Pan	<b>12</b> Kcal 832 Glú 87 Lip 34 Pro 39 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Postre Lácteo Pan
<b>15</b> Kcal 773 Glú 84 Lip 32 Pro 32 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	<b>16</b> Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales con tomate y bacon Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>17</b> Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Hamburguesas de ternera con ketchup Postre Fruta Pan integral	<b>18</b> Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambre Postre Lácteo Pan	<b>19</b> Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Abadejo al horno a la gallega con ajitos Postre Fruta ECO Pan
<b>22</b> Kcal 719 Glú 86 Lip 25 Pro 34 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Nuggets de merluza al horno Postre Fruta Pan	<b>23</b> Kcal 894 Glú 92 Lip 37 Pro 42 JORNADA GASTRONÓMICA Pincho de tortilla de patata con pan y tomate Fideuà Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos con guisantes y patatas Pizza de York y queso Postre Fruta Pan integral	<b>25</b> Kcal 904 Glú 89 Lip 36 Pro 50 Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan	<b>26</b> Kcal 696 Glú 78 Lip 21 Pro 44 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
<b>29</b> Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones integrales a la sorrentina Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta ECO Pan	<b>30</b> Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Lomo adobado con pisto Postre Fruta Pan			

### RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



# CUINA CENTRAL

## Abril 2024

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**1**

FESTIU

**2** Kcal 780 Glú 86 Lip 27 Pro 43

Amanida

Colzets napolitana

Hamburgueses de coliflor i sèsam

Postre Fruita Pa

**3** Kcal 661 Glú 80 Lip 24 Pro 28

Amanida

Crema de llegums

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita Pa

**4** Kcal 860 Glú 93 Lip 33 Pro 42

Amanida

Paella valenciana

Pernil dolç i "quesitos"

Postre Gelatina 0% Pa

**5** Kcal 691 Glú 78 Lip 21 Pro 43

Amanida

Sopa de putxero

Pollastre al xilindró

Postre Fruita Pa

**8**

NO LECTIU

**9** Kcal 801 Glú 85 Lip 28 Pro 47

Iceberg, cogombre i carlota

Macarrons integrals, tomata, ceba, tonyina

Filet de lluç en salsa mery

Postre Fruita Pa

**10** Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39

Mesclum, tomata, dacsà y carlota

Sopa d'au amb pluja

Pollastre al forn amb creïlles

Postre Fruita Pa integral

**11** Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40

Escarola, tomata, dacsà i carlota

Paella de verdures i carxofes

Rotllet de pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa

**12** Kcal 832 Glú 87 Lip 34 Pro 39

Escarola, tomata, dacsà i carlota

Potatge de cigrons amb hortalisses

Truita francesa

Postre Lacti Pa

**15** Kcal 773 Glú 84 Lip 32 Pro 32

Mesclum, tomata, dacsà i carlota

Guisat de mandonguilles de lluç

Nuggets de bròcoli

Postre Fruita Pa

**16** Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39

Escarola, tomata, dacsà i carlota

Espaguetis amb tomata i bacon

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita Pa

**17** Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41

Mesclum, tomata, dacsà i carlota

Sopa de putxero

Hamburguesa de vedella amb quètxup

Postre Fruita Pa integral

**18** Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43

Hummus de cigrons amb pimentó

Arròs al forn amb cigrons

Assortiment de companatge

Postre Lacti Pa

**19** Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43

Enciam, tomata, dacsà i taronja

Llenties amb arròs integral i hortalisses ECO

Abadejo al forn a la gallega amb allets

Postre Fruita ECO Pa

**22** Kcal 719 Glú 86 Lip 25 Pro 34

Iceberg, tomata, carlota i olives

Crema de llegums i hortalisses ECO

Nuggets de lluç al forn

Postre Fruita Pa

**23** Kcal 894 Glú 92 Lip 37 Pro 42

JORNADA GASTRONÒMICA

"Pintxo" de truita de creïlla amb pa i tomata

Fideuà

Postre Lacti Pa

**24** Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33

Mesclum, tomata, dacsà i carlota

Guisat de magrets amb pèsols i creïlles

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa integral

**25** Kcal 904 Glú 89 Lip 36 Pro 50

Iceberg, dacsà, tomata i carlota

Arròs amb tomata

Llonganisses de magre al forn

Postre Fruita Pa

**26** Kcal 696 Glú 78 Lip 21 Pro 44

Escarola, tomata, dacsà i carlota

Sopa meravella d'au

Pollastre a la caçadora

Postre Fruita Pa

**29** Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43

Enciam, tomata, dacsà i taronja

Macarrons integrals a la sorrentina

Hamburguesa de coliflor i sèsam

Postre Fruita ECO Pa

**30** Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40

Escarola, tomata, dacsà i carlota

Crema de fesols blancs i hortalisses

Llom adobat amb samfaina

Postre Fruita Pa

Blank space for the rest of the menu items.

### RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR



**COCINA CENTRAL**  
Abril 2024  
**Menú Sin Cerdo**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> NO LECTIVO	<b>3</b> NO LECTIVO	<b>4</b> NO LECTIVO	<b>5</b> NO LECTIVO
<b>8</b> NO LECTIVO	<b>9</b> Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan	<b>10</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia Nuggets de pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>11</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Fiambre de pavo y queso Postre Fruta Pan	<b>12</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Postre Lácteo Pan
<b>15</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	<b>16</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales con tomate Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>17</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Pollo al horno con ketchup Postre Fruta Pan integral	<b>18</b> Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno de verduras con garbanzos Fiambre de pavo y queso Postre Lácteo Pan	<b>19</b> Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Abadejo al horno a la gallega con ajitos Postre Fruta ECO Pan
<b>22</b> Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Nuggets de merluza al horno Postre Fruta Pan	<b>23</b> JORNADA GASTRONÓMICA Pincho de tortilla de patata con pan y tomate Fideuà Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albónd veget c guisantes y patatas Pizza margarita Postre Fruta Pan integral	<b>25</b> Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>26</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
<b>29</b> Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones integrales a la sorrentina Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta ECO Pan	<b>30</b> Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Merluza al horno con pisto Postre Fruta Pan			

**RECOMENDACIONES DE CENA**

