



**COCINA CENTRAL**  
Septiembre 2023  
**Menú Basal**

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

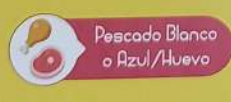
Miércoles

Jueves

Viernes

4	5	6	7	8
<p><b>11</b> Kcal 936 Glú 93 Líp 35 Pro 49 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Macarrones con atún, cebolla y tomate</p> <p>Croquetas de cocido con mayonesa</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>12</b> Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas con arroz integral y verduras</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>13</b> Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza c hortalizas</p> <p>Nuggets brócoli</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p><b>14</b> Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Arroz con tomate</p> <p>Longanizas caseras</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p><b>15</b> Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, queso, zanahoria y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO</p> <p>Merluza a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p><b>18</b> Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Fideuà de pescado</p> <p>Pechuga de pavo y queso manchego</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>19</b> Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Potaje de garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>20</b> Kcal 818 Glú 88 Líp 31 Pro 40 DÍA INTERNACIONAL DE LA PAELLA Ensalada valenciana completa</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p><b>21</b> Kcal 719 Glú 80 Líp 24 Pro 41 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema vichyssoise</p> <p>Pollo al chillindrón</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>22</b> Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Fabada con hortalizas ECO</p> <p>Pizza de york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p><b>25</b> Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con espinacas y zanahoria</p> <p>Filete de merluza</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>26</b> Kcal 866 Glú 92 Líp 36 Pro 37 Lechuga, tomate, olivas y queso Macarrones boloñesa vegetal de seitán ECO</p> <p>Croquetas de arroz integral y zanahoria ECO</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p><b>27</b> Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, pipas y maíz Sopa de ave</p> <p>Pollo al horno a la manzana</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p><b>28</b> Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de humus Arroz del senyoret</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p><b>29</b> Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Crema de garbanzos y verduras de temporada</p> <p>Hamburguesa de ternera y cerdo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>

**RECOMENDACIONES DE CENA**



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CE