



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Diciembre 2023
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Kcal 749 Glú 85 Líp 25 Pro 41 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Guisado marinero con patatas Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Lácteo Pan
4 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas de la abuela con chorizo Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	5 Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 49 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Coditos a la napolitana con cebolla Croquetas de pollo Postre Fruta Pan	6 FESTIVO	7 Kcal 810 Glú 93 Líp 28 Pro 41 Ensalada Crema de calabaza y manzana Solomillo de pollo empanado con mayonesa Postre Lácteo Pan	8 FESTIVO
11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Guisado de albóndigas de merluza con patatas Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	12 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Macarrones con boloñesa de seitán Merluza gallega con ajitos Postre Fruta Pan	13 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido con lluvia Lomo con tomate y patatas Postre Fruta ECO Pan integral	14 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de tomate Arroz al horno Surtido de fiambre Postre Lácteo Pan	15 Kcal 793 Glú 83 Líp 32 Pro 35 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Olleta de alubias con hortalizas Tortilla de patata y espinacas Postre Fruta Pan
18 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de verduras y hortalizas ECO Filete de merluza en salsa mery Postre Fruta Pan	19 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Lechuga, tomate, Pepino y aceitunas Espirales con atún Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	20 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Lechuga, tomate, queso y maíz Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Longanizas de magro al horno Postre Fruta ECO Pan integral	21 Kcal 887 Glú 94 Líp 35 Pro 43 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz a la marinera con ajos tiernos Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan	22 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD Sopa de Navidad con picadillo Pollo al horno a la naranja con pimiento rojo Postre Lácteo especial Pan
25 FESTIVO	26	27	28	29

RECOMENDACIONES DE CENA





Dilluns

Dimarts

CUINA CENTRAL

Desembre 2023
Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Kcal 749 Glú 85 Líp 25 Pro 41 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca Guisat mariner amb creïlles Hamburguesa de coliflor i sesam Postre Lacti Pan
4 Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Enciam, tomata, dacsca i espàrrecs Lentilles de la iaia amb xoriço Truita de creïlla i carabasseta Postre Fruita Pan	5 Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 49 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca Colzets a la napolitana amb ceba Croquetes de pollastre Postre Fruita Pa	6 FESTIU	7 Kcal 810 Glú 93 Líp 28 Pro 41 Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca Crema de carabassa i poma Rellom de pollastre empanat amb maionesa Postre Lacti Pa integral	8 FESTIU
11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Enciam, tomata, olives i remolatxa Guisat de mandonguilles de lluç amb creïlles Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	12 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs Macarrons amb bolonyesa de seitan Lluç a la gallega amb allets Postre Fruita Pa	13 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Enciam, tomata, dacsca i carlota Sopa de putxero Llom amb tomata i creïlles Postre Fruita ECO Pa integral	14 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de tomata Arròs al forn Surtid de companatge Postre Lacti Pa	15 Kcal 793 Glú 83 Líp 32 Pro 35 Enciam, tomata, cogombre i olives Olleta de fesols amb hortalisses Truita de creïlles i espinacs Postre Fruita Pa
18 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Enciam, tomata, cogombre y olives Crema de verdures i hortalisses ECO Filet de lluç amb salsa mery Postre Fruita Pa	19 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Enciam, tomata, olives i remolatxa Espirals amb tonyina Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	20 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47 Enciam, tomata, formatge i dacsca Potatge de cirgrons amb carlota ECO Longanisses de magre al forn Postre Fruita ECO Pa integral	21 Kcal 887 Glú 94 Líp 35 Pro 43 Enciam, tomata, cogombre y olives Arròs mariner amb alls tendres Mandonguilles de bacallà Postre Fruita Pa	22 Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44 DINAR ESPECIAL NADAL Sopa de Nadal amb picada Pollastre al forn amb taronga i pimentó roig Postre Lacti especial Pa
25 FESTIU	26	27	28	29

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR