



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Febrero 2024

Menú Basal

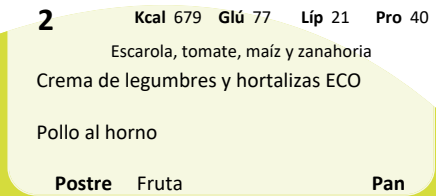
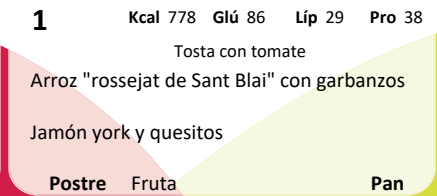
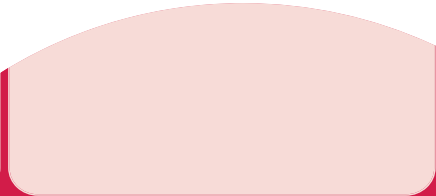
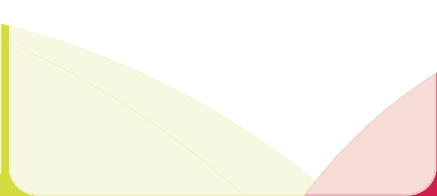
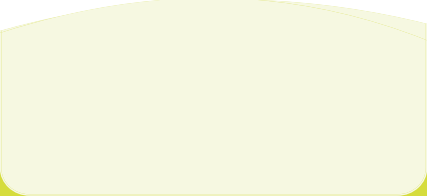
Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING



5 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Coditos con tomate, cebolla y atún
Merluza a la vizcaína con pimiento rojo
Postre Fruta Pan

6 Kcal 763 Glú 82 Líp 31 Pro 34
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Guisado de albóndigas con guisantes y patatas
Tortilla de patata y calabacín
Postre Fruta Pan

7 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa de ave con lluvia
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

8 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz a banda
Surtido de fiambre
Postre Fruta Pan

9 Kcal 874 Glú 99 Líp 34 Pro 37
JORNADA GASTRONÓMICA
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Pizza de york y queso
Postre Gelatina de fruta Pan

12 Kcal 731 Glú 85 Líp 24 Pro 39
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

13 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales napolitana
Bacalao al horno a la gallega
Postre Fruta Pan

14 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido
Croquetas de cocido
Postre Fruta Pan integral

15 Kcal 792 Glú 87 Líp 30 Pro 38
Tosta con hummus
Arroz al horno con garbanzos
Fiambre de pavo y queso
Postre Lácteo Pan

16 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de verduras y legumbres
Pollo a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan

19 Kcal 810 Glú 80 Líp 28 Pro 49
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones boloñesa de seitán
Filete de merluza en salsa mery
Postre Fruta Pan

20 Kcal 841 Glú 90 Líp 34 Pro 36
Espinaca baby, tomate y zanahoria
Olleta de alubias
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

21 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de calabaza y zanahoria
Pollo al horno
Postre Gelatina de fruta Pan integral

22 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Iceberg, canónigos y maíz
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Fruta Pan

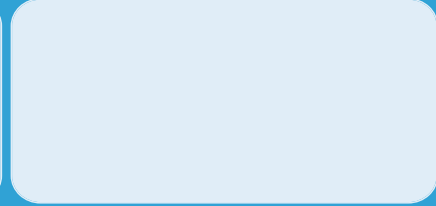
23 Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas marineras
Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan

26 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Sopa de pescado con lluvia
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta Pan

27 Kcal 786 Glú 86 Líp 32 Pro 37
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con acelgas ECO
Tortilla francesa con queso
Postre Fruta Pan

28 Kcal 936 Glú 93 Líp 38 Pro 49
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con atún
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan integral

29 Kcal 906 Glú 92 Líp 34 Pro 52
Tosta con tomate
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno
Postre Lácteo Pan



RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

CUINA CENTRAL
Febrer 2024
Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|---|
| | | | | 1 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Torrada amb tomata Arròs rossejat de Sant Blai amb cigrons Pernil dolç i formatgets Postre Fruita Pa | 2 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40 Escarola, tomata, dacsà i carlota Crema llegums i hortalisses ECO Pollastre al forn Postre Fruita Pa |
| 5 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Iceberg, tomata, carlota i olives Codets amb tomata, ceba i tonyina Lluç a la biscaina amb pimentò roig Postre Fruita Pa | 6 Kcal 763 Glú 82 Líp 31 Pro 34 Enciam, tomata, carlota i dacsà Guisat de mandonguilles amb pesòls i creïlles Trita de creïlla i carabasseta Postre Fruita Pa | 7 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Enciam, tomata, olives i remolatxa Sopa d'au amb plutja Pollastre al forn amb creïlles Postre Fruita Pa integral | 8 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38 Iceberg, tomata, carlota i olives Arròs a banda Assortiment de companatge Postre Fruita Pa | 9 Kcal 874 Glú 99 Líp 34 Pro 37 JORNADA GASTRONOMICA Potatge de cigrons amb carlota ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Gelatina de fruita Pa | |
| 12 Kcal 731 Glú 85 Líp 24 Pro 39 Escarola, tomata, dacsà i carlota Llenties juliana amb carlota ECO Hamburguesa de coliflor i sesam Postre Fruita Pa | 13 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Iceberg, tomata, carlota i olives Macarrons integrals napolitana Bacallà al forn a la gallega Postre Fruita Pa | 14 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36 Escarola, tomata, dacsà i carlota Sopa de putxero Croquetes de putxero Postre Fruita Pa integral | 15 Kcal 792 Glú 87 Líp 30 Pro 38 Torrada amb hummus Arròs al forn amb cigrons Companatge de titot i formatge Postre Lacti Pa | 16 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40 Enciam, tomata, dacsà i taronja Crema de verdures i llegums Pollastre a la caçadora amb xampinyò Postre Fruita Pa | |
| 19 Kcal 810 Glú 80 Líp 28 Pro 49 Enciam, tomata, carlota i dacsà Macarrons bolonyesa de seitan Filet de lluç amb salsa mery Postre Fruita Pa | 20 Kcal 841 Glú 90 Líp 34 Pro 36 Espinac baby, tomata i carlota Olleta de fesols Trita de creïlles i ceba Postre Fruita Pa | 21 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40 Iceberg, tomata, carlota i olives Crema de carabassa i carlota Pollastre al forn Postre Gelatina de fruita Pa integral | 22 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Iceberg, canonges i dacsà Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa | 23 Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32 Enciam, tomata, carlota i dacsà Creïlles marineres Nuggets de bròquil Postre Fruita Pa | |
| 26 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39 Enciam, tomata, dacsà i poma Sopa de peix amb plutja Rellom de pollastre al forn Postre Fruita Pa | 27 Kcal 786 Glú 86 Líp 32 Pro 37 Escarola, tomata, dacsà i carlota Potatge de cigrons amb bledes ECO Trita francesa amb formatge Postre Fruita Pa | 28 Kcal 936 Glú 93 Líp 38 Pro 49 Escarola, tomata, dacsà i carlota Espirals amb tonyina Croquetes de bacallà Postre Fruita Pa integral | 29 Kcal 906 Glú 92 Líp 34 Pro 52 Torrada amb tomata Arròs a la cubana Llonganisses de magre al forn Postre Lacti Pa | | |

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR