



COCINA CENTRAL

Marzo 2024

Menú Basal

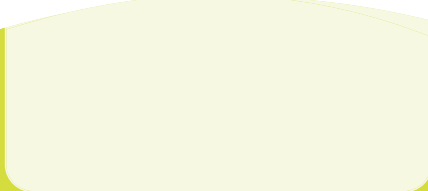
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



4 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

5 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Macarrones integrales a la sorrentina
Varitas de salmón al horno
Postre Fruta Pan

6 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de verduras con lluvia
Pollo al horno con cebolla y naranja
Postre Fruta Pan integral

7 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43
Tosta de humus
Arroz al horno
Jamon york y quesitos
Postre Lácteo Pan

8 Kcal 853 Glú 87 Líp 34 Pro 44
Lechuga, tomate, maíz y olivas
Olleta de alubias con hortalizas ECO
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Guisado marinero con patatas
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

12 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Fideua de marisco
Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan

13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 41
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de calabaza y zanahoria
Pollo a la cazadora con chips
Postre Fruta ECO Pan integral

14 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas con arroz integral y hortalizas
Tortilla de calabacín
Postre Fruta Pan

15 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 44
JORNADA FALLERA
Paella valenciana
Surtido de fiambre
Postre Lacteo Pan

18 FESTIVO

19 FESTIVO

20 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha
Espirales con tomate, cebolla y queso
Varitas de merluza al horno
Postre Fruta Pan integral

21 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Arroz a banda
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Lácteo Pan

22 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta Pan

25 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47
Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria
Macarrones con tomate, cebolla y atún
Filete de abadejo a la vizcaína
Postre Fruta Pan

26 Kcal 852 Glú 92 Líp 32 Pro 41
Mezclum, tomate, maíz
Lentejas con verduras
Calamares romana con calabacín en tempura
Postre Fruta Pan

27 Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50
JORNADA PASCUERA
Arroz con tomate
Longanizas de magro al horno
Postre Fruta/Mona Pan integral

28 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40
Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria
Crema de zanahoria y calabacín
Albóndigas a la jardinera
Postre Fruta Pan

29

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