



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Junio 2024
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

3 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, zanahoria y olivas
Fideua de carne
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz
Lentejas con verduras ECO
Tortilla francesa con pavo
Postre Fruta Pan

5 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Sopa de marisco con lluvia
Pollo al chilindrón
Postre Fruta Pan integral

6 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Arroz al horno
Jamón york y quesitos
Postre Fruta ECO Pan

7 Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de albóndigas de merluza con guisant
Nuggets de brócoli al horno
Postre Lácteo Pan

10 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Lomo adobado con chips
Postre Fruta Pan

11 Kcal 799 Glú 84 Líp 29 Pro 45
Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Macarrones a la boloñesa
Filete de abadejo a la vizcaína
Postre Fruta Pan

12 Kcal 669 Glú 84 Líp 19 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Hamburguesa de coliflor
Postre Lácteo Pan integral

13 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Tosta de humus
Arroz con tomate
Longanizas de magro
Postre Fruta Pan

14 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas
Tortilla de patata y espinacas
Postre Fruta Pan

17 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Espirales con atún
Nuggets de merluza al horno
Postre Fruta Pan

18 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Olleta de alubias con hortalizas ECO
Pizza de york y queso
Postre Fruta Pan

19 Kcal 866 Glú 90 Líp 34 Pro 44
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Guisado de patatas riojana
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta Pan integral

20 Kcal 809 Glú 88 Líp 31 Pro 39
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Paella valenciana
Jamón york y queso
Postre Fruta Pan

21 Kcal 934 Glú 83 Líp 41 Pro 53
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Crema vichyssoise
Hamburguesa completa con chips
Postre Helado especial Pan

24
FESTIVO

25
NO LECTIVO

26
NO LECTIVO

27
NO LECTIVO

28
NO LECTIVO

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

CUINA CENTRAL

Juny 2024
Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

3 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, carlota i olives
Fideuà de carn
Lluç a la gallega amb allets
Postre Fruita Pa

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, olives i dacsà
Llentilles amb verdures ECO
Truita francesa amb titot
Postre Fruita Pa

5 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, carlota i cogombre
Sopa de marisc amb pluja
Pollastre al xilindró
Postre Fruita Pa integral

6 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Enciam, tomata, dacsà i cogombre
Arròs al forn
Pernil dolç i "quesitos"
Postre Fruita ECO Pa

7 Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35
Enciam, tomata, dacsà i carlota
Guisat de mandonguilles de lluç amb pèsols
Nuggets de bròquil al forn
Postre Lacti Pa

10 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, carlota i cogombre
Crema de llegums i hortalisses ECO
Llom adobat amb xips
Postre Fruita Pa

11 Kcal 799 Glú 84 Líp 29 Pro 45
Enciam, tomata, remolatxa i olives
Macarrons a la bolonyesa
Filet d'abadejo a la biscaina
Postre Fruita Pa

12 Kcal 669 Glú 84 Líp 19 Pro 36
Enciam, tomata, dacsà i carlota
Sopa de putxero amb cigrons
Hamburguesa de coliflor
Postre Lacti Pa integral

13 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Torrada d'humus
Arròs amb tomata
Llonganisses de magre
Postre Fruita Pa

14 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, dacsà i carlota
Potatge de cigrons amb hortalisses
Truita de creïlla i espinacs
Postre Fruita Pa

17 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Espirals amb tonyina
Nuggets de lluç al forn
Postre Fruita Pa

18 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Enciam, tomata, dacsà i cogombre
Olleta de fesols amb hortalisses ECO
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

19 Kcal 866 Glú 90 Líp 34 Pro 44
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà
Guisat de creïlles riojana
Rellom de pollastre arrebossat
Postre Fruita Pa integral

20 Kcal 809 Glú 88 Líp 31 Pro 39
Enciam, tomata, dacsà i carlota
Paella valenciana
Pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

21 Kcal 934 Glú 83 Líp 41 Pro 53
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS
Crema vichyssoise
Hamburguesa completa amb xips
Postre Gelat especial Pa

24 FESTIU

25 NO LECTIU

26 NO LECTIU

27 NO LECTIU

28 NO LECTIU

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR