



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Noviembre 2024
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

4 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Sopa marinera con lluvia
Solomillo de pollo con chips de patata
Postre Fruta Pan

5 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Potaje de garbanzos
Tortilla francesa
Postre Fruta Pan

6 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Tosta de tomate y aceite
Arroz al horno
Jamón de pavo y queso
Postre Fruta ECO Pan integral

7 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Crema de legumbres y zanahoria ECO
Lomo a la plancha con pisto
Postre Lácteo Pan

8 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Espaguetis con cebolla, tomate y orégano
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan

11 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza y salmón
Pizza margarita
Postre Fruta Pan

12 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Macarrones con tomate, cebolla y queso
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

13 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con hortalizas ECO
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan integral

14 Kcal 796 Glú 89 Líp 30 Pro 37
Tosta de humus de garbanzos
Paella valenciana con alcachofas
Jamón york y queso de oveja
Postre Fruta Pan

15 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de hortalizas ECO
Filete de pechuga en salsa con zanahoria baby
Postre Fruta Pan

18 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Coditos a la boloñesa vegetal de seitan
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

19 Kcal 696 Glú 80 Líp 21 Pro 42
JORNADA JURÁSICA
Crema de calabaza y zanahoria al curry
Alitas de pollo al limón con patatas
Postre Fruta Pan

20 Kcal 821 Glú 86 Líp 34 Pro 37
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fabada asturiana
Tortilla de espinacas
Postre Fruta Pan integral

21 Kcal 809 Glú 89 Líp 31 Pro 38
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Paella de coliflor y costillas
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Fruta Pan

22 Kcal 870 Glú 92 Líp 34 Pro 43
Lechuga, tomate, queso y maíz
Patatas a la riojana
Merluza a la romana con mayonesa
Postre Lácteo Pan

25 Kcal 796 Glú 85 Líp 27 Pro 48
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Espirales a la sorrentina
Abadejo a la vizcaína
Postre Fruta Pan

26 Kcal 803 Glú 88 Líp 33 Pro 33
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
Nuggets de brócoli al horno
Postre Fruta Pan

27 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de ave con estrellitas
Pollo a la cazadora
Postre Fruta Pan integral

28 Kcal 907 Glú 92 Líp 34 Pro 52
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz en fesols i naps de verduras
Longanizas de magro al horno
Postre Lácteo Pan

29 Kcal 798 Glú 87 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz
Lentejas juliana con hortalizas ECO
Tortilla de patata y calabacín
Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA





Dilluns

Dimarts

CUINA CENTRAL

Novembre 2024
Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1

FESTIU

4 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39
Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Sopa marinera amb pluja
Relloc de pollastre amb xips de creïlla
Postre Fruita Pa

5 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs
Potatge de cigrons
Truita francesa
Postre Fruita Pa

6 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Tosta de tomata i oli
Arròs al forn
Pernil de titot i "quesito"
Postre Fruita ECO Pa integral

7 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43
Enciam, tomata, olives i dacsà
Crema de llegums i carlota ECO
Llloc planxa amb samfaina
Postre Lacti Pa

8 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Espaguetis amb ceba, tomata i orenga
Lluç a la gallega amb allets
Postre Fruita Pa

11 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Guisat de mandonguilles de lluç i salmó
Pizza margarita
Postre Fruita Pa

12 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Macarrons amb tomaca, ceba i formatge
Hamburguesa de coliflor i sèsam
Postre Fruita Pa

13 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, dacsà i carlota
Llenties juliana amb hortalisses ECO
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita Pa integral

14 Kcal 796 Glú 89 Líp 30 Pro 37
Tosta d'humus amb cigrons
Paella valenciana amb carxofes
Pernil dolç i formatge d'ovella
Postre Fruita Pa

15 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema d'hortalisses ECO
Filet de pit de pollastre amb salsa i carlota baby
Postre Fruita Pa

18 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Colzets a la bolonyesa vegetal de seitàn
Croquetes de bacallà
Postre Fruita Pa

19 Kcal 696 Glú 80 Líp 21 Pro 42
JORNADA JURÀSICA
Crema de carabassa i carlota al curry
Aletes de pollastre a la llima amb creïlles
Postre Fruita Pa

20 Kcal 821 Glú 86 Líp 34 Pro 37
Enciam, tomata, cogombre i olives
Favada astuariana
Truita d'espínacs
Postre Fruita Pa integral

21 Kcal 809 Glú 89 Líp 31 Pro 38
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Paella de coliflor i costelles
Pit de titot i formatge manxec
Postre Fruita Pa

22 Kcal 870 Glú 92 Líp 34 Pro 43
Enciam, tomata, formatge i dacsà
Creïlles riojanes
Lluç a la romana amb maionesa
Postre Lacti Pa

25 Kcal 796 Glú 85 Líp 27 Pro 48
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Espirals sorrentina
Abadejo a la biscaïna
Postre Fruita Pa

26 Kcal 803 Glú 88 Líp 33 Pro 33
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO
Nuggets de bròquil al forn
Postre Fruita Pa

27 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Enciam, tomata, cogombre i olives
Sopa d'au amb estrelletes
Pollastre a la caçadora
Postre Fruita Pa integral

28 Kcal 907 Glú 92 Líp 34 Pro 52
Enciam, tomata, dacsà i carlota
Arròs amb fesols i naps de verdures
Llonganisses de magre al forn
Postre Lacti Pa

29 Kcal 798 Glú 87 Líp 32 Pro 35
Enciam, tomata, olives i dacsà
Llenties juliana amb hortalisses ECO
Truita de creïlla i carabasseta
Postre Fruita Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix Blanc o
Blau / Ou



Aus o Carn
Roja / Ou



Aus o Carn Roja /
Peix Blanc o Blau



Lacti



Fruita

902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR