



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Enero 2025
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
6		7		8		9		10	
FESTIVO		7 Kcal 792 Glú 115 Líp 25 Pro 21 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones integrales con tomate y atún Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan		1 FESTIVO 8 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia Pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral		2 NO LECTIVO 9 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32 Lechuga, zanahoria, tomate y espárragos Paella de verduras Pechuga de pavo y queso manchego Postre Lácteo Pan		3 NO LECTIVO 10 Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Olleta de alubias con acelgas Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	
13 Kcal 712 Glú 99 Líp 23 Pro 23 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de hortalizas de temporada ECO Abadejo a la gallega Postre Fruta Pan		14 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27 Mezclum de lechuga, tomate y maíz Lentejas juliana con espinacas Tortilla de queso Postre Fruta Pan		15 Kcal 714 Glú 96 Líp 23 Pro 26 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Sopa de pescado con estrellas Lomo adobado con pisto de tomate y pimiento Postre Fruta ECO Pan integral		16 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28 Tosta de hummus con pimentón Arroz a banda Surtido de fiambre Postre Fruta Pan		17 Kcal 758 Glú 115 Líp 25 Pro 13 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Guisado de albóndigas c patatas y guisantes Pizza margarita Postre Fruta Pan	
20 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Coditos con tomate, bacon y queso Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan		21 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan		22 Kcal 752 Glú 100 Líp 23 Pro 32 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de calabaza y zanahoria Filete de pechuga a la cazadora con zanahorias Postre Fruta Pan integral		23 Kcal 870 Glú 102 Líp 32 Pro 37 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Lácteo Pan		24 Kcal 667 Glú 94 Líp 23 Pro 17 Iceberg, tomate y zanahoria Sopa hortelana con lluvia Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	
27 Kcal 730 Glú 99 Líp 23 Pro 27 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas de la abuela Tortilla francesa Postre Fruta Pan		28 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29 Mezclum, tomate, sésamo y zanahoria Espirales integrales a la napolitana Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan		29 Kcal 705 Glú 97 Líp 22 Pro 25 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Sopa de cocido con garbanzos Filete de ternera con champiñones Postre Fruta Pan integral		30 Kcal 801 Glú 105 Líp 27 Pro 29 Tosta de tomate Arroz al horno Jamón york y quesitos Postre Fruta Pan		31 Kcal 790 Glú 102 Líp 25 Pro 34 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo a las finas hierbas Postre Fruta Pan	

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CUINA CENTRAL

Gener 2025
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
FESTIU		FESTIU		FESTIU		NO LECTIU		NO LECTIU	
6	FESTIU	7	Kcal 792 Glú 115 Líp 25 Pro 21 Enciam, tomata, carlota i olives Macarrons integrals amb tomata i tonyina Nuggets de bròquil Postre Fruita Pa	8	Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26 Mesclum, tomata, dacsà i carlota Sopa d'au, nap i xirivía amb pluja Pollastre al forn amb creïlles Postre Fruita Pa integral	9	Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32 Enciam, carlota, tomata i espàrrecs Paella de verdures Pit de titot i formatge manxec Postre Lacti Pa	10	Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29 Mesclum d'enciam, tomata i dacsà Olleta de fesols amb bledes Truita de creïlla i carabasseta Postre Fruita Pa
13	Kcal 712 Glú 99 Líp 23 Pro 23 Iceberg, tomata, carlota i olives Crema d'hortalisses de temporada ECO Abadejo a la gallega Postre Fruita Pa	14	Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27 Mesclum d'enciam, tomata i dacsà Llenties juliana amb espinacs Truita de formatge Postre Fruita Pa	15	Kcal 714 Glú 96 Líp 23 Pro 26 Enciam, tomata, carlota i olives Sopa de peix amb estrelletes Llom adobat amb samfaina de tomata i pimentó Postre Fruita ECO Pa integral	16	Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28 Torrada d'hummus amb pimentó Arròs a banda Assortiment de companatge Postre Fruita Pa	17	Kcal 758 Glú 115 Líp 25 Pro 13 Enciam, tomata, dacsà i olives Guisat de mandonguilles amb creïlles i pesòls Pizza margarita Postre Fruita Pa
20	Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26 Mesclum, tomata, carlota i dacsà Espaguetis amb tomata, bacó i formatge Croquetes de bacallà Postre Fruita Pa	21	Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28 Mesclum, tomata, carlota i dacsà Potatge de cigrons Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	22	Kcal 752 Glú 100 Líp 23 Pro 32 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de carabassa i carlota Filet de pit de pollastre a la caçadora amb carlotes Postre Fruita Pa integral	23	Kcal 870 Glú 102 Líp 32 Pro 37 Enciam, tomata, carlota i olives Arròs amb tomata Llonganisses de magre al forn Postre Lacti Pa	24	Kcal 667 Glú 94 Líp 23 Pro 17 Iceberg, tomata i carlota Sopa hortelana amb pluja Abadejo a la biscaïna Postre Fruita Pa
27	Kcal 730 Glú 99 Líp 23 Pro 27 Enciam, tomata, olives i remolatxa Llenties de la iaia Truita francesa Postre Fruita Pa	28	Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29 Mesclum, tomata, sèsam i carlota Espirals integrals a la napolitana Filet de lluç amb salsa mery Postre Fruita Pa	29	Kcal 705 Glú 97 Líp 22 Pro 25 Enciam, tomata, carlota i dacsà Sopa de putxero amb cigrons Filet de vedella amb xampinyons Postre Fruita Pa integral	30	Kcal 801 Glú 105 Líp 27 Pro 29 Torrada de tomata Arròs al forn Pernil dolç i "quesitos" Postre Fruita Pa	31	Kcal 790 Glú 102 Líp 25 Pro 34 Enciam, tomata, olives i remolatxa Crema de llegums i hortalisses ECO Pollastre a les fines herbes 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