



## COCINA CENTRAL

Febrero 2024

No frutos cáscara

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Coditos con tomate, cebolla y atún  
Merluza a la vizcaína con pimiento rojo

6  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Guisado de albóndigas con guisantes y patatas  
Tortilla de patata y calabacín

7  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Sopa de ave con lluvia  
Pollo al horno con patatas

1  
Tosta con tomate  
Arroz "rossejat de Sant Blai" con garbanzos  
Jamón york y quesitos

8  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Arroz a banda  
Surtido de fiambre

2  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Pollo al horno

9  
JORNADA GASTRONÓMICA  
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO  
Pizza de york y queso

12  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Lentejas juliana con zanahoria ECO  
Hamburguesa vegetal

13  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Macarrones napolitana  
Bacalao al horno a la gallega

14  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido  
Croquetas de bacalao

15  
Tosta con aceite  
Arroz al horno con garbanzos  
Fiambre de pavo y queso

16  
Lechuga, tomate, maíz y naranja  
Crema de verduras y legumbres  
Pollo a la cazadora con champiñones

19  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Macarrones boloñesa  
Filete de merluza en salsa mery

20  
Espinaca baby, tomate y zanahoria  
Olleta de alubias  
Tortilla de patata y cebolla

21  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Crema de calabaza y zanahoria  
Pollo al horno

22  
Iceberg, canónigos y maíz  
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón  
Pechuga de pavo y queso manchego

23  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Patatas marineras  
Nuggets de brócoli

26  
Lechuga, tomate, maíz y manzana  
Sopa de pescado con lluvia  
Solomillo de pollo empanado

27  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con acelgas ECO  
Tortilla francesa con queso

28  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Espirales con atún  
Croquetas de bacalao

29  
Tosta con tomate  
Arroz a la cubana  
Longanizas de magro al horno

### 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](http://www.tamar.es)



COMIDA

CENA