



COCINA CENTRAL

Febrero 2024

No huevo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5	Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Coditos sin gluten con tomate, cebolla y atún Merluza a la vizcaína con pimiento rojo	Postre	Fruta	Pan
---	--	--------	-------	-----

6	Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Guisado de albóndigas con guisantes y patatas Lomo cinta con cebolla	Postre	Fruta	Pan
---	--	--------	-------	-----

7	Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de ave con lluvia sin gluten Pollo al horno con patatas	Postre	Fruta	Pan integral
---	--	--------	-------	--------------

1	Tosta con tomate Arroz "rossejat de Sant Blai" con garbanzos Jamón york y queso gouda	Postre	Fruta	Pan
---	---	--------	-------	-----

8	Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz a banda Surtido de fiambre	Postre	Fruta	Pan
---	---	--------	-------	-----

2	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo al horno	Postre	Fruta	Pan
---	---	--------	-------	-----

9	JORNADA GASTRONÓMICA Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Pizza de york y queso	Postre	Gelatina de fruta	Pan
---	--	--------	-------------------	-----

12	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana con zanahoria ECO Hamburguesa vegetal	Postre	Fruta	Pan
----	---	--------	-------	-----

13	Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones sin gluten napolitana Bacalao al horno a la gallega	Postre	Fruta	Pan
----	---	--------	-------	-----

14	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido sin gluten Lomo cinta con patatas	Postre	Fruta	Pan integral
----	---	--------	-------	--------------

15	Tosta con hummus Arroz al horno con garbanzos Fiambre de pavo y queso gouda	Postre	Lácteo	Pan
----	---	--------	--------	-----

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

19	Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Macarrones sin gluten boloñesa de seitán Filete de merluza en salsa mery	Postre	Fruta	Pan
----	--	--------	-------	-----

20	Espinaca baby, tomate y zanahoria Olleta de alubias Lomo cinta con cebolla	Postre	Fruta	Pan
----	--	--------	-------	-----

21	Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de calabaza y zanahoria Pollo al horno	Postre	Gelatina de fruta	Pan integral
----	---	--------	-------------------	--------------

22	Iceberg, canónigos y maíz Paella valenciana con bajoqueta y garrofón Pechuga de pavo y queso gouda	Postre	Fruta	Pan
----	--	--------	-------	-----

23	Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Patatas marineras Bacalao al horno con evrduras	Postre	Fruta	Pan
----	---	--------	-------	-----

26	Lechuga, tomate, maíz y manzana Sopa de pescado con lluvia sin gluten Solomillo de pollo empanado	Postre	Fruta	Pan
----	---	--------	-------	-----

27	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con acelgas ECO Lomo cinta con verduras	Postre	Fruta	Pan
----	--	--------	-------	-----

28	Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Espirales sin gluten con atún Merluza al horno con cebolla	Postre	Fruta	Pan integral
----	--	--------	-------	--------------

29	Tosta con tomate Arroz con tomate Longanizas de magro al horno	Postre	Lácteo	Pan
----	--	--------	--------	-----

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