



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Febrero 2024

No huevo

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

			1 Tosta con tomate Arroz "rossejat de Sant Blai" con garbanzos Jamón york y queso gouda Postre Fruta Pan	2 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo al horno Postre Fruta Pan
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	8 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz a banda Surtido de fiambre 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