



## COCINA CENTRAL

Febrero 2024

Vegano

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Coditos con tomate, cebolla  
Lentejas salteadas con cebolla y verduras

6  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Guisado de verduras con guisantes y patatas  
Cuscús salteado con verduras y alubias

7  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Sopa de verduras con lluvia  
Quinoa con legumbres salteadas

1  
Tosta con tomate  
Arroz "rossejat de verduras con garbanzos  
Verduras salteadas

8  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Arroz a banda de verduras  
Verduras salteadas con guisantes

2  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Cuscús salteado con ajitos y guisantes

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

13  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Macarrones integrales napolitana  
Guisantes salteados con ajitos y cebolla

14  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de verduras  
Croquetas de arroz integral y mijo

15  
Tosta con hummus  
Arroz al horno de verduras con garbanzos  
Quinoa con verduras

16  
Lechuga, tomate, maíz y naranja  
Crema de verduras y legumbres  
Cuscús con garbanzos y verduras

19  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Macarrones boloñesa de seitán  
Champiñones con ajitos

20  
Espinaca baby, tomate y zanahoria  
Olleta de alubias  
Verduras salteadas

21  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Crema de calabaza y zanahoria  
Garbanzos verduras salteadas

22  
Iceberg, canónigos y maíz  
Paella de verduras con bajoqueta y garrofón  
Quinoa con verduras y legumbres

23  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Patatas salteadas con verduras  
Hamburguesa vegetal

26  
Lechuga, tomate, maíz y manzana  
Sopa de verduras con lluvia  
Quinoa con lentejas salteadas

27  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con acelgas ECO  
Quinoa con verduras

28  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Espirales con cebolla  
Croquetas de arroz integral y mijo

29  
Tosta con tomate  
Arroz con tomate  
Salchichas vegetales



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

### RECOMENDACIONES DE CENA

902 103 478

Atención al cliente



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



COMIDA

CENA