



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Febrero 2024

Vegano

Miércoles

Jueves

Viernes

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

**5**  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Coditos con tomate, cebolla  
Lentejas salteadas con cebolla y verduras  
**Postre** Fruta **Pan**

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

**7**  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Sopa de verduras con lluvia  
Quinoa con legumbres salteadas  
**Postre** Fruta **Pan integral**

**1**  
Tosta con tomate  
Arroz "rossejat de verduras con garbanzos  
Verduras salteadas  
**Postre** Fruta **Pan**

**2**  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Cuscus salteado con ajitos y guisantes  
**Postre** 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 integrales napolitana  
Guisantes salteados con ajitos y cebolla  
**Postre** Fruta **Pan**

**14**  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de verduras  
Croquetas de arroz integral y mijo  
**Postre** Fruta **Pan integral**

**15**  
Tosta con hummus  
Arroz al horno de verduras con garbanzos  
Quinoa con verduras  
**Postre** Yogur vegetal **Pan**

**16**  
Lechuga, tomate, maíz y naranja  
Crema de verduras y legumbres  
Cuscus con garbanzos y verduras  
**Postre** Fruta **Pan**

**19**  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Macarrones boloñesa de seitán  
Champiñones con ajitos  
**Postre** Fruta **Pan**

**20**  
Espinaca baby, tomate y zanahoria  
Olleta de alubias  
Verduras salteadas  
**Postre** Fruta **Pan**

**21**  
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas  
Crema de calabaza y zanahoria  
Garbanzos verduras salteadas  
**Postre** Gelatina de fruta **Pan integral**

**22**  
Iceberg, canónigos y maíz  
Paella de verduras con bajoqueta y garrofón  
Quinoa con verduras y legumbres  
**Postre** Fruta **Pan**

**23**  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Patatas salteadas con verduras  
Hamburguesa vegetal  
**Postre** Fruta **Pan**

**26**  
Lechuga, tomate, maíz y manzana  
Sopa de verduras con lluvia  
Quinoa con lentejas salteadas  
**Postre** Fruta **Pan**

**27**  
Escarola, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con acelgas ECO  
Quinoa con verduras  
**Postre** Fruta **Pan**

**28**  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Espirales con cebolla  
Croquetas de arroz integral y mijo  
**Postre** Fruta **Pan integral**

**29**  
Tosta con tomate  
Arroz con tomate  
Salchichas vegetales  
**Postre** Yogur vegetal **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