



COCINA CENTRAL
Abril 2024
Menú Basal



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Kcal 780 Glú 86 Lip 27 Pro 43 Ensalada Coditos napolitana Hamburguesas de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan	3 Kcal 661 Glú 80 Lip 24 Pro 28 Ensalada Crema de legumbres Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	4 Kcal 860 Glú 93 Lip 33 Pro 42 Ensalada Paella Valenciana Jamón york y quesitos Postre Gelatina 0% Pan	5 Kcal 691 Glú 78 Lip 21 Pro 43 Ensalada Sopa de cocido Pollo chilindrón Postre Fruta Pan
8 NO LECTIVO	9 Kcal 801 Glú 85 Lip 28 Pro 47 Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan	10 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia Nuggets de pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	11 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Rollito de york y queso Postre Fruta Pan	12 Kcal 832 Glú 87 Lip 34 Pro 39 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Postre Lácteo Pan
15 Kcal 773 Glú 84 Lip 32 Pro 32 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	16 Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales con tomate y bacon Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	17 Kcal 701 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Hamburguesas de ternera con ketchup Postre Fruta Pan integral	18 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambre Postre Lácteo Pan	19 Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Abadejo al horno a la gallega con ajitos Postre Fruta ECO Pan
22 Kcal 719 Glú 86 Lip 25 Pro 34 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Nuggets de merluza al horno Postre Fruta Pan	23 Kcal 894 Glú 92 Lip 37 Pro 42 JORNADA GASTRONÓMICA Pincho de tortilla de patata con pan y tomate Fideuà Postre Lácteo Pan	24 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos con guisantes y patatas Pizza de York y queso Postre Fruta Pan integral	25 Kcal 904 Glú 89 Lip 36 Pro 50 Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan	26 Kcal 696 Glú 78 Lip 21 Pro 44 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
29 Kcal 784 Glú 87 Lip 27 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones integrales a la sorrentina Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta ECO Pan	30 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Lomo adobado con pisto Postre Fruta Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA

902 103 478 Atención al cliente www.tamar.es

COMIDA
 CENA



COCINA CENTRAL
Abril 2024
Menú Alergia al Cacahuete



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 NO LECTIVO	9 Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan	10 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia Nuggets de pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	11 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Rollito de york y queso Postre Fruta Pan	12 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa Postre Lácteo Pan
15 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	16 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales con tomate y bacon Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	17 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Hamburguesas de ternera con ketchup Postre Fruta Pan integral	18 Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambre Postre Lácteo Pan	19 Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Abadejo al horno a la gallega con ajitos Postre Fruta ECO Pan
22 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Nuggets de merluza al horno Postre Fruta Pan	23 JORNADA GASTRONÓMICA Pincho de tortilla de patata con pan y tomate Fideuà Postre Lácteo Pan	24 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos con guisantes y patatas Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral	25 Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan	26 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
29 Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones integrales a la sorrentina Hamburguesa de coliflor y sésamo Postre Fruta ECO Pan	30 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Lomo adobado con pisto Postre Fruta Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA

902 103 478 Atención al cliente www.tamar.es

COMIDA
 CENA



COCINA CENTRAL
Abril 2024
Menú Halal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
NO LECTIVO	Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún Filete de merluza con salsa mery	Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia Figuritas de pescado al horno con patatas	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Surtido de quesos	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla francesa
	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan	Postre Lácteo Pan
15	16	17	18	19
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza Nuggets de brócoli	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales con tomate Tortilla de patata y calabacín	Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Pollo Halal al horno con ketchup	Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno de verduras con garbanzos Surtido de quesos	Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Abadejo al horno a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan integral	Postre Lácteo Pan	Postre Fruta ECO Pan
22	23	24	25	26
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Nuggets de merluza al horno	JORNADA GASTRONÓMICA Pincho de tortilla de patata con pan y tomate Fideuà	Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albónd veget c guisantes y patatas Pizza margarita	Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Tortilla de patata y cebolla	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave Pollo Halal a la cazadora
Postre Fruta Pan	Postre Lácteo Pan	Postre Fruta Pan integral	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan
29	30			
Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones integrales a la sorrentina Hamburguesa de coliflor y sésamo	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Merluza al horno con pisto			
Postre Fruta ECO Pan	Postre Fruta Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es

COMIDA CENA



COCINA CENTRAL
Abril 2024
Menú Alergia al Huevo y a los Frutos de Cáscara



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
NO LECTIVO	Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones sin glut c tomate, cebolla y atún Filete de merluza con salsa mery	Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia sin gluten Pollo al horno con patatas	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Rollito de york y queso gouda	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Merluza al vapor
	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Lácteo Pan
15	16	17	18	19
Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de pavo Pollo al horno	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales sin gluten con tomate y bacon Merluza al vapor	Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido sin gluten Hamburguesas de ternera con ketchup	Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambre con queso gouda	Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Abadejo al horno a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Lácteo Pan	Postre Fruta ECO Pan
22	23	24	25	26
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Merluza al horno	JORNADA GASTRONÓMICA Tosta de queso gouda con tomate Fideuà sin gluten	Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos con guisantes y patatas Pizza de york y queso	Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Longanizas de magro al horno	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave sin gluten Pollo a la cazadora
Postre Fruta Pan	Postre Lácteo Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan
29	30			
Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones sin gluten a la sorrentina Hamburguesa de ternera	Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Lomo adobado con pisto			
Postre Fruta ECO Pan	Postre Fruta Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es

COMIDA CENA



COCINA CENTRAL
Abril 2024
Menú Alergia al Huevo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 FESTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO
8 NO LECTIVO	9 Iceberg, pepino, zanahoria Macarrones sin glut c tomate, cebolla y atún Filete de merluza con salsa mery Postre Fruta Pan	10 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de ave con lluvia sin gluten Pollo al horno con patatas Postre Fruta Pan integral	11 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Paella de verduras y alcachofas Rollito de york y queso gouda Postre Fruta Pan	12 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Merluza al vapor Postre Lácteo Pan
15 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de pavo Pollo al horno Postre Fruta Pan	16 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Espirales sin gluten con tomate y bacon Merluza al vapor Postre Fruta Pan	17 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido sin gluten Hamburguesas de ternera con ketchup Postre Fruta Pan integral	18 Humus de garbanzos con pimentón Arroz al horno con garbanzos Surtido de fiambre con queso gouda Postre Lácteo Pan	19 Lechuga, tomate, maíz y naranja Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO Abadejo al horno a la gallega con ajitos Postre Fruta ECO Pan
22 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas ECO Merluza al horno Postre Fruta Pan	23 JORNADA GASTRONÓMICA Tosta de queso gouda con tomate Fideuà sin gluten Postre Lácteo Pan	24 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Guisado de magritos con guisantes y patatas Pizza de york y queso Postre Fruta Pan integral	25 Iceberg, maíz, tomate y zanahoria Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan	26 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa maravilla de ave sin gluten Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan
29 Lechuga, tomate, maíz y naranja Macarrones sin gluten a la sorrentina Hamburguesa de ternera Postre Fruta ECO Pan	30 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de alubias blancas y hortalizas Lomo adobado con pisto Postre Fruta Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA