



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Mayo 2024

### Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

1

FESTIVO

2

Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43  
Tosta de hummus  
Arroz del señor et  
Surtid de fiambre

3

Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43  
Lechuga, tomate, soja y zanahoria  
Lentejas de la abuela

6 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35  
Lechuga, garbanzos, tomate y pepino  
Guisado de albóndigas

Tortilla francesa

Postre Fruta Pan

7 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45  
Lechuga, tomate, olivas y maíz  
Macarrones con atún

Doré de merluza

Postre Fruta ECO Pan

13 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39  
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha  
Espirales con boloñesa vegetal de seitán

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan

14 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41  
Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO

Croquetas de bacalao con mahonesa

Postre Fruta Pan

20 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Macarrones sorrentina

Caprichos de calamar

Postre Fruta Pan

21 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35  
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja  
Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

27 Kcal 745 Glú 83 Líp 25 Pro 42  
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha  
Lentejas con verduras y hortalizas

Abadejo a la vizcaína

Postre Fruta Pan

28 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37  
Tosta de humus  
Coditos con tomate y atún

Nuggets de brócoli al horno

Postre Fruta Pan

8 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47  
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja  
Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO

Pollo a la manzana

Postre Gelatina 0% Pan integral

15 Kcal 905 Glú 94 Líp 36 Pro 45  
Pan con tomate  
Arroz al horno con garbanzos

Jamón de york y queso manchego

Postre Helado Pan integral

22 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Sopa de ave

Solomillo de pollo empanado con ketchup

Postre Fruta Pan integral

29 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja  
Sopa de pescado

Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta Pan integral

9 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40  
Ensalada  
Paella valenciana

Pechuga de pavo y quesitos

Postre Fruta Pan

16 Kcal 725 Glú 82 Líp 22 Pro 45  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Cema de calabacín y hortalizas ECO

Pollo a la cazadora

Postre Fruta Pan

23 Kcal 866 Glú 93 Líp 34 Pro 41  
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino  
Paella de verduras

Surtid de fiambres

Postre Lácteo Pan

30 Kcal 863 Glú 91 Líp 35 Pro 40  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz a la cubana

Pechuga de pavo y queso manchego

Postre Fruta Pan

10 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Crema de zanahorias y legumbres

Lomo adobado al horno con tomate y cebolla

Postre Lácteo Pan

17 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33  
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja  
Guisado marinero con patatas ECO

Pizza de york y queso

Postre Fruta Pan

24 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36  
Lechuga, tomate, olivas y maíz  
Crema de legumbres y hortalizas ECO

Filete de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

31 Kcal 782 Glú 90 Líp 25 Pro 44  
Chips de patata  
Vichyssoise

Hamburguesa completa con ketchup

Postre Helado 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



Dilluns

Dimarts

## CUINA CENTRAL

Maig 2024

### Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTIU

2

Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43

Tosta de hummus

Arròs del senyoret

Assortiment de companatge

Postre

Lacti

Pa

3

Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43

Lletuga, tomaca, soja i carlota

Llentilles de la iaia

Filet de lluç amb alleys i pimentó dolç

Postre Fruita

Pa

6 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35

Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre

Guisat de mandonguilles

Truita francesa

Postre Fruita Pa

7 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45

Lletuga, tomaca, olives i dacsa

Macarrons amb tonyina

Doré de lluç

Postre Fruita ECO Pa

8 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47

Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja

Olleta de fesols blancs i hortalisses ECO

Pollastre a la poma

Postre Gelatina 0% Pa integral

9 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40

Amanida

Paella valenciana

Companatge de titot i "quesitos"

Postre Fruita Pa

10 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43

Lletuga, tomaca, dacsa i cogembre

Crema de carlotes i llegums

Llom adobat al forn amb tomata i ceba

Postre Lacti Pa

13 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39

Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa

Espirals amb bolonyesa vegetal de seitan

Truita de creïlla i carabassetxa

Postre Fruita Pa

14 Kcal 852 Glú 92 Líp 33 Pro 41

Lletuga, tomaca, dacsa i espàrrecs

Llentilles amb arròs integral i carlota ECO

Mandonguilles de bacallà amb maionesa

Postre Fruita Pa

15 Kcal 905 Glú 94 Líp 36 Pro 45

Pa amb tomata

Arròs al forn amb cigrons

Pernil dolç i formatge manxec

Postre Gelat Pa integral

16 Kcal 725 Glú 82 Líp 22 Pro 45

Lletuga, tomaca, dacsa i cogembre

Crema de carabassetxa i hortalisses ECO

Pollastre a la caçadora

Postre Fruita Pa

17 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33

Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja

Guisat marinat amb creïlles ECO

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa

20 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37

Lletuga, tomaca, dacsa i carlota

Macarrons sorrentina

Capritxos de calamar

Postre Fruita Pa

21 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35

Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja

Potatge de cigrons amb verdures

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita Pa

22 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39

Mesclum, tomaca, carlota i dacsa

Sopa d'aigua

Rellom de pollastre empanat amb quètxup

Postre Fruita Pa integral

23 Kcal 866 Glú 93 Líp 34 Pro 41

Lletuga, carlota, tomaca i cogembre

Paella de verdures

Assortiment de companatges

Postre Lacti Pa

24 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36

Lletuga, tomaca, olives i dacsa

Crema de llegums i hortalisses ECO

Filet de lluç a la gallega

Postre Fruita Pan

27 Kcal 745 Glú 83 Líp 25 Pro 42

Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa

Llentilles amb verdures i hortalisses

Abadejo a la biscaïna

Postre Fruita Pa

28 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37

Torrada d'humus

Codets amb tomata i tonyina

Nuggets de bròcoli al forn

Postre Fruita Pa

29 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41

Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja

Sopa de peix

Pollastre al forn a les fines herbes

Postre Fruita Pa integral

30 Kcal 863 Glú 91 Líp 35 Pro 40

Lletuga, tomaca, dacsa i cogembre

Arròs a la cubana

Pit de titot i formatge manxec

Postre Fruita Pa

31 Kcal 782 Glú 90 Líp 25 Pro 44

Xips de creïlla

Vichyssoise

Hamburguesa completa amb quètxup

Postre Gelat Pa

### RECOMANACIONS DE SOPAR



Pasta / Arròs o Llegums



Hortalisses



Peix Blanc o Blau / Ou



Aus o Carn Roja / Ou



Aus o Carn Roja / Peix Blanc o Blau



Lacti



Fruita

902 103 478

Atenció al client



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



DINAR

SOPAR



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Mayo 2024

## Menú Halal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de albóndigas vegetales Tortilla francesa Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta ECO Pan	1 FESTIVO	2 Tosta de hummus Arroz del señor et Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	3 Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao con mahonesa Postre Fruta Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo Halal a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana Surtido de quesos Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Nuggets de merluza Postre Lácteo Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	15 Pan con tomate Arroz al horno de verduras con garbanzos Surtido de quesos Postre Helado Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo Halal a la cazadora Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado marinero con patatas ECO Pizza margarita Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Tosta de humus Coditos con tomate y atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave Delicias de mar con ketchup Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
		29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de pescado Pollo Halal al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Surtido de quesos Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa vegetal, pan de hamburguesa, queso y ketchup Postre Helado 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



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Mayo 2024

### Menú Sin Carne

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

6  
Lechuga, tomate y pepino  
Guisado de albóndigas vegetales  
Tortilla francesa

13  
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha  
Espirales con boloñesa vegetal de seitán  
Tortilla de patata y calabacín

20  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Macarrones sorrentina  
Caprichos de calamar

27  
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha  
Lentejas con verduras y hortalizas  
Abadejo a la vizcaína

7  
Lechuga, tomate, olivas y maíz  
Macarrones con atún  
Doré de merluza

14  
Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO  
Croquetas de bacalao con mahonesa

21  
Lechuga, tomate, zanahoria  
Potaje de garbanzos con verduras  
Tortilla de patata y cebolla

28  
Tosta de humus  
Coditos con tomate y atún  
Nuggets de brócoli al horno

FESTIVO

8  
Lechuga, tomate, zanahoria  
Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO  
Albóndigas de bacalao

15  
Pan con tomate  
Arroz al horno de verduras con garbanzos  
Surtido de quesos

22  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Sopa de verduras  
Delicias de mar con ketchup

29  
Mezclum, tomate, zanahoria  
Sopa de pescado  
Varitas de merluza

Tosta de hummus  
Arroz del señor et  
Surtido de quesos

9  
Ensalada  
Paella valenciana de verduras  
Surtido de quesos

16  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Crema de calabacín y hortalizas ECO  
Merluza al horno

23  
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino  
Paella de verduras  
Surtido de quesos

30  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz a la cubana  
Surtido de quesos

Pan

Pan

Pan

Pan

Pan

3  
Lechuga, tomate y zanahoria  
Lentejas con verduras  
Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce

10  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Crema de zanahorias y legumbres  
Nuggets de merluza

17  
Lechuga, tomate, zanahoria  
Guisado marinero con patatas ECO  
Pizza margarita

24  
Lechuga, tomate, olivas y maíz  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Filete de merluza a la gallega

31  
Chips de patata  
Vichyssoise  
Hamburguesa vegetal, pan de hamburguesa, queso y ketchup

Pan

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



COMIDA

CENA



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

### Mayo 2024

### Menú Vegano

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de albóndigas vegetales Arroz blanco con sésamo Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con tomate Guisantes salteados con verduras Postre Fruta ECO Pan	1 FESTIVO	2 Tosta de hummus Arroz de verduras Tofu a las finas hierbas Postre Yogur de soja Pan	3 Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras Salteado de verduras y quinoa Postre Fruta Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Verduras asadas Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de arroz y mijo Postre Fruta Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Cuscús con verduras y frutos secos Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana de verduras Tofu salteado con verduras Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Quinoa con verduras y semillas Postre Yogur de soja Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Lentejas salteadas con verduras Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Arroz con aceite de oliva y semillas Postre Fruta Pan	15 Pan con tomate Arroz al horno de verduras con garbanzos Tofu a las hierbas provenzales Postre Helado de soja Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Albóndigas vegetales con cuscús Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado de verduras con patatas ECO Alubias con quinoa y sésamo Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Arroz blanco con frutos secos Postre Fruta Pan	28 Tosta de humus Coditos con tomate Garbanzos con verduras y pasas Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de verduras Alubias salteadas con maíz y verduras Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Tofu con verduras y sésamo Postre Yogur de soja Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Cuscús con garbanzos y pasas Postre Fruta Pan
29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de verduras Salteado de quinoa con verduras y frutos secos Postre Fruta Pan integral	30 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de verduras Judías verdes al vapor Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa vegetal, pan de horno y ketchup Postre Helado de soja 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



# **COCINA CENTRAL**

## Mayo 2024

### **Menú Alergia al Huevo**

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## RECOMENDACIONES DE CENA



## Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



## Pescado Blanco o Azul / Huevo



## Aves o Carne Roja/Huevo



es o Carne Roja/  
cado Blanco o Azul



## Lácteo



 902 103 478

## Atención al cliente



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



## COMIDA

CENA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

6  
Lechuga, tomate y pepino  
Guisado de albóndigas  
Lomo cinta al horno

13  
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha  
Espirales sin glut c boloñesa vegetal de seitán  
Longaniza casera

20  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Macarrones sin gluten sorrentina  
Merluza al vapor

27  
Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha  
Lentejas con verduras y hortalizas  
Abadejo a la vizcaína

7  
Lechuga, tomate, olivas y maíz  
Macarrones sin gluten con atún  
Merluza al vapor

14  
Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO  
Merluza al vapor

21  
Lechuga, tomate, zanahoria  
Potaje de garbanzos con verduras  
Hamburguesa de ternera

28  
Pan de horno con hummus  
Coditos sin gluten con tomate y atún  
Filete de pechuga a la plancha

FESTIVO

8  
Lechuga, tomate, zanahoria  
Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO  
Pollo a la manzana

15  
Pan de horno con tomate  
Arroz al horno con garbanzos  
Jamón de york y queso gouda

22  
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz  
Sopa de ave sin gluten  
Solomillo de pollo empanado con ketchup

29  
Mezclum, tomate, zanahoria  
Sopa de pescado sin gluten  
Pollo al horno a las finas hierbas

2  
Pan de horno con hummus  
Arroz del señoret  
Surtido de fiambre con queso gouda

9  
Postre Lácteo  
Ensalada  
Pechuga de pavo y queso gouda

16  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Crema de calabacín y hortalizas ECO  
Pollo a la cazadora

23  
Lechuga, zanahoria, tomate y pepino  
Paella de verduras  
Surtido de fiambres con queso gouda

30  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz blanco con tomate  
Pechuga de pavo y queso gouda

3

Lechuga, tomate y zanahoria  
Lentejas de la abuela  
Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce

10  
Postre Fruta  
Pan  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Crema de zanahorias y legumbres  
Lomo adobado al horno con tomate y cebolla

17  
Lechuga, tomate, zanahoria  
Guisado marinero con patatas ECO  
Pizza de york y queso

24  
Lechuga, tomate, olivas y maíz  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Filete de merluza a la gallega

31  
Chips de patata  
Vichyssoise  
Hamburguesa mixta, pan de horno, queso gouda y ketchup

### RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco o Azul/Egg



Aves o Carne Roja/Egg



Aves o Carne Roja/Pescado Blanco o Azul



Lácteos



Frutas

902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

COMIDA

CENA