



Lunes

Martes

**COCINA CENTRAL**  
Junio 2024  
Menú Basal

Miércoles

Jueves



Viernes

**3** Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47  
Lechuga, tomate, zanahoria y olivas  
Fideua de carne  
Merluza a la gallega con ajitos  
Postre Fruta Pan

**4** Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36  
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz  
Lentejas con verduras ECO  
Tortilla francesa con pavo  
Postre Fruta Pan

**5** Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Sopa de marisco con lluvia  
Pollo al chilindrón  
Postre Fruta Pan integral

**6** Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz al horno  
Jamón york y quesitos  
Postre Fruta ECO Pan

**7** Kcal 821 Glú 88 Lip 34 Pro 35  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Guisado de albóndigas de merluza con guisant  
Nuggets de brócoli al horno  
Postre Lácteo Pan

**10** Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Lomo adobado con chips  
Postre Fruta Pan

**11** Kcal 799 Glú 84 Lip 29 Pro 45  
Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Macarrones a la boloñesa  
Filete de abadejo a la vizcaína  
Postre Fruta Pan

**12** Kcal 669 Glú 84 Lip 19 Pro 36  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido con garbanzos  
Hamburguesa de coliflor  
Postre Lácteo Pan integral

**13** Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50  
Tosta de humus  
Arroz con tomate  
Longanizas de magro  
Postre Fruta Pan

**14** Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con hortalizas  
Tortilla de patata y espinacas  
Postre Fruta Pan

**17** Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Espirales con atún  
Nuggets de merluza al horno  
Postre Fruta Pan

**18** Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Olleta de atubias con hortalizas ECO  
Pizza de york y queso  
Postre Fruta Pan

**19** Kcal 866 Glú 90 Lip 34 Pro 44  
Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Guisado de patatas riojana  
Solomillo de pollo empanado  
Postre Fruta Pan integral

**20** Kcal 809 Glú 88 Lip 31 Pro 39  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Paella valenciana  
Jamón york y queso  
Postre Fruta Pan

**21** Kcal 934 Glú 83 Lip 41 Pro 53  
MENU ESPECIAL FIN DE CURSO  
Crema vichyssoise  
Hamburguesa completa con chips  
Postre Helado especial Pan

**24** FESTIVO

**25** NO LECTIVO

**26** NO LECTIVO

**27** NO LECTIVO

**28** NO LECTIVO

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

**CUINA CENTRAL**  
**Juny 2024**  
**Menú Basal**

Dimecres

Dijous



Divendres

|  |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
|  |   |  |  |   |
| <p><b>3</b> Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47<br/>         Enciam, tomata, carlota i olives<br/>         Fideuà de carn<br/>         Lluç a la gallega amb allets<br/>         Postre Fruita Pa</p>                | <p><b>4</b> Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36<br/>         Enciam, tomata, olives i dacsà<br/>         Llentilles amb verdures ECO<br/>         Truita francesa amb titot<br/>         Postre Fruita Pa</p>                   | <p><b>5</b> Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41<br/>         Enciam, tomata, carlota i cogombre<br/>         Sopa de marisc amb pluja<br/>         Pollastre al xilindró<br/>         Postre Fruita Pa integral</p>            | <p><b>6</b> Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40<br/>         Enciam, tomata, dacsà i cogombre<br/>         Arròs al forn<br/>         Pernil dolç i "quesitos"<br/>         Postre Fruita ECO Pa</p> | <p><b>7</b> Kcal 821 Glú 88 Lip 34 Pro 35<br/>         Enciam, tomata, dacsà i carlota<br/>         Guisat de mandonguilles de lluç amb pèsols<br/>         Nuggets de bròquil al forn<br/>         Postre Lacti Pa</p> |
| <p><b>10</b> Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40<br/>         Enciam, tomata, carlota i cogombre<br/>         Crema de llegums i hortalisses ECO<br/>         Llom adobat amb xips<br/>         Postre Fruita Pa</p> | <p><b>11</b> Kcal 799 Glú 84 Lip 29 Pro 45<br/>         Enciam, tomata, remolatxa i olives<br/>         Macarrons a la bolonyesa<br/>         Filet d'abadejo a la biscaina<br/>         Postre Fruita Pa</p>             | <p><b>12</b> Kcal 669 Glú 84 Lip 19 Pro 36<br/>         Enciam, tomata, dacsà i carlota<br/>         Sopa de putxero amb cigrons<br/>         Hamburguesa de coliflor<br/>         Postre Lacti Pa integral</p>          | <p><b>13</b> Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50<br/>         Torrada d'humus<br/>         Arròs amb tomata<br/>         Llonganisses de magre<br/>         Postre Fruita Pa</p>                     | <p><b>14</b> Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35<br/>         Enciam, tomata, dacsà i carlota<br/>         Potatge de cigrons amb hortalisses<br/>         Truita de creïlla i espinacs<br/>         Postre Fruita Pa</p>     |
| <p><b>17</b> Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45<br/>         Enciam, tomata, olives i remolatxa<br/>         Espirals amb tonyina<br/>         Nuggets de lluç al forn<br/>         Postre Fruita Pa</p>            | <p><b>18</b> Kcal 827 Glú 95 Lip 32 Pro 34<br/>         Enciam, tomata, dacsà i cogombre<br/>         Olleta de fesols amb hortalisses ECO<br/>         PIZZA de pernil dolç i formatge<br/>         Postre Fruita Pa</p> | <p><b>19</b> Kcal 866 Glú 90 Lip 34 Pro 44<br/>         Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà<br/>         Guisat de creïlles riojana<br/>         Rellom de pollastre arrebossat<br/>         Postre Fruita Pa integral</p> | <p><b>20</b> Kcal 809 Glú 88 Lip 31 Pro 39<br/>         Enciam, tomata, dacsà i carlota<br/>         Paella valenciana<br/>         Pernil dolç i formatge<br/>         Postre Fruita Pa</p>   | <p><b>21</b> Kcal 934 Glú 83 Lip 41 Pro 53<br/>         MENU ESPECIAL FI DE CURS<br/>         Crema vichyssoise<br/>         Hamburguesa completa amb xips<br/>         Postre Gelat especial Pa</p>                    |
| <p><b>24</b> FESTIU</p>  | <p><b>25</b> NO LECTIU</p>  | <p><b>26</b> NO LECTIU</p>   | <p><b>27</b> NO LECTIU</p>   | <p><b>28</b> NO LECTIU</p>  |

**RECOMANACIONS DE SOPAR**

Postre / Arròs o Llegums
 Hortalisses
 Peix Blanc o Blau / Ou
 Aves o Carn Roja / Ou
 Aves o Carn Roja / Peix Blanc o Blau
 Lacti
 Fruita

902 103 478 Atenció al client

www.tamares



DINAR SOPAR



Lunes

Martes

**COCINA CENTRAL**  
Junio 2024  
Menú Halal

Miércoles

Jueves

Viernes



**3**  
Lechuga, tomate, zanahoria y olivas  
Fideua de verduras  
Merluza a la gallega con ajitos  
Postre Fruta Pan

**4**  
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz  
Lentejas con verduras ECO  
Tortilla francesa  
Postre Fruta Pan

**5**  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Sopa de marisco con lluvia  
Pollo Halal al chilindrón  
Postre Fruta Pan integral

**6**  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz al horno de verduras  
Surtido de quesos  
Postre Fruta ECO Pan

**7**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Guisado de albóndigas de merluza con guisant  
Nuggets de brócoli al horno  
Postre Lácteo Pan

**10**  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Albóndigas vegetales con tomate y chips  
Postre Fruta Pan

**11**  
Lechuga, tomate, remolacha y olivas  
Macarrones a la napolitana  
Filete de abadejo a la vizcaina  
Postre Fruta Pan

**12**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido con garbanzos  
Hamburguesa de coliflor  
Postre Lácteo Pan integral

**13**  
Tosta de humus  
Arroz con tomate  
Merluza al vapor  
Postre Fruta Pan

**14**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Potaje de garbanzos con hortalizas  
Tortilla de patata y espinacas  
Postre Fruta Pan

**17**  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Espirales con atún  
Nuggets de merluza al horno  
Postre Fruta Pan

**18**  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Olleta de alubias con hortalizas ECO  
Pizza margarita  
Postre Fruta Pan

**19**  
Lechuga, tomate, espárragos y maíz  
Guisado de verduras  
Merluza orly  
Postre Fruta Pan integral

**20**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Paella valenciana  
Surtido de quesos  
Postre Fruta Pan

**21**  
MENU ESPECIAL FIN DE CURSO  
Crema vichyssoise  
Hamburguesa vegetal con queso, pan de hamburguesa y chips  
Postre Helado especial Pan

**24**  
FESTIVO

**25**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Crema de zanahoria y legumbres  
Pollo Halal al horno a la cazadora  
Postre Lácteo Pan

**26**  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Lentejas con verduras  
Tortilla de patata y cebolla  
Postre Fruta Pan integral

**27**  
Lechuga, tomate, maíz y pepino  
Arroz a banda  
Surtido de quesos  
Postre Fruta Pan

**28**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Patatas guisadas con verduras  
Albóndigas de bacalao con mayonesa  
Postre Fruta Pan

**RECOMENDACIONES DE CENA**

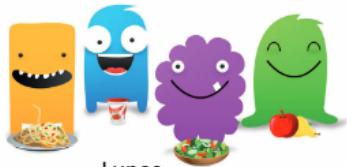


902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Lunes

Martes

**COCINA CENTRAL**  
Junio 2024  
**Menú Alergia al Cacahuete**

Miércoles

Jueves

Viernes



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   |   |
| <b>3</b><br>Lechuga, tomate, zanahoria y olivas<br>Fideua de carne<br>Merluza a la gallega con ajitos<br>Postre Fruta Pan             | <b>4</b><br>Lechuga, tomate, aceitunas y maíz<br>Lentejas con verduras ECO<br>Tortilla francesa con pavo<br>Postre Fruta Pan        | <b>5</b><br>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino<br>Sopa de marisco con lluvia<br>Pollo al chilindrón<br>Postre Fruta Pan integral         | <b>6</b><br>Lechuga, tomate, maíz y pepino<br>Arroz al horno<br>Jamón york y quesitos<br>Postre Fruta ECO Pan | <b>7</b><br>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria<br>Guisado de albóndigas de merluza con guisant<br>Nuggets de brócoli al horno<br>Postre Lácteo Pan     |
| <b>10</b><br>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino<br>Crema de legumbres y hortalizas ECO<br>Lomo adobado con chips<br>Postre Fruta Pan | <b>11</b><br>Lechuga, tomate, remolacha y olivas<br>Macarrones a la boloñesa<br>Filete de abadejo a la vizcaina<br>Postre Fruta Pan | <b>12</b><br>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria<br>Sopa de cocido con garbanzos<br>Hamburguesa de coliflor<br>Postre Lácteo Pan integral   | <b>13</b><br>Tosta de humus<br>Arroz con tomate<br>Longanizas de magro<br>Postre Fruta Pan                    | <b>14</b><br>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria<br>Potaje de garbanzos con hortalizas<br>Tortilla de patata y espinacas<br>Postre Fruta Pan            |
| <b>17</b><br>Lechuga, tomate, olivas y remolacha<br>Espirales con atún<br>Nuggets de merluza al horno<br>Postre Fruta Pan             | <b>18</b><br>Lechuga, tomate, maíz y pepino<br>Olleta de alubias con hortalizas ECO<br>Pizza de york y queso<br>Postre Fruta Pan    | <b>19</b><br>Lechuga, tomate, espárragos y maíz<br>Guisado de patatas riojana<br>Solomillo de pollo empanado<br>Postre Fruta Pan integral | <b>20</b><br>Lechuga, tomate, maíz y zanahoria<br>Paella valenciana<br>Jamón york y queso<br>Postre Fruta Pan | <b>21</b><br>MENU ESPECIAL FIN DE CURSO<br>Crema vichyssoise<br>Hamburguesa mixta con queso, pan de hamburguesa y chips<br>Postre Helado especial Pan |
| <b>24</b><br>FESTIVO  | <b>25</b><br>NO LECTIVO   | <b>26</b><br>NO LECTIVO   | <b>27</b><br>NO LECTIVO   | <b>28</b><br>NO LECTIVO   |

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