



COCINA CENTRAL

Septiembre 2024

Menú Basal

Lunes

2 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35
Ensalada
Lentejas con verduras
Tortilla de patata y espinacas
Postre Fruta Pan

9 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Coditos con atún, cebolla y tomate
Croquetas de pollo
Postre Fruta Pan

16 Kcal 810 Glú 88 Lip 32 Pro 37
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas con arroz integral y verduras ECO
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

23 Kcal 621 Glú 80 Lip 17 Pro 33
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Sopa de pescado
Hamburguesa de coliflor con calabacín en tempura
Postre Fruta Pan

30 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Macarrones integrales a la sorrentina
Nuggets de brócoli al horno
Postre Fruta Pan

Martes

3 Kcal 849 Glú 89 Lip 30 Pro 50
Ensalada
Espirales napolitana con cebolla
Merluza con salsa de pimientos
Postre Gelatina 0% Pan

10 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas juliana
Tortilla francesa y queso
Postre Fruta Pan

17 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47
Lechuga, olivas, zanahoria y maíz
Macarrones boloñesa de seitán ECO
Abadejo al horno a la vizcaína
Postre Fruta Pan

24 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas de la abuela con zanahoria ECO
Rodaja de merluza orly
Postre Fruta ECO Pan

Miércoles

4 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39
Ensalada
Sopa de ave con lluvia
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40
Lechuga, olivas, zanahoria y maíz
Crema de verduras
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Potaje de garbanzos
Lomo cinta con pisto
Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 680 Glú 76 Lip 22 Pro 40
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema vichyssoise
Pollo al chilindrón con pimiento rojo
Postre Fruta Pan integral

Jueves

5 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43
Ensalada
Paella de verduras
Surtido de fiambre
Postre Lácteo Pan

12 Kcal 867 Glú 91 Lip 35 Pro 41
Tosta de humus
Arroz al horno
Jamón york y quesitos
Postre Fruta Pan

19 Kcal 691 Glú 75 Lip 24 Pro 39
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de verduras y hortalizas ECO
Muslos de pollo a la barbacoa con chips
Postre Fruta Pan

26 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Arroz con tomate
Longanizas caseras al horno
Postre Fruta Pan

Viernes

6 Kcal 763 Glú 88 Lip 27 Pro 38
Snacks
Crema de zanahoria y calabacín
San Jacobo
Postre Fruta Pan

13 Kcal 767 Glú 83 Lip 26 Pro 45
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Guisado de albóndigas con zanahoria ECO
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Lácteo Pan

20 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40
DÍA INTERNACIONAL DE LA PAELLA
Arroz del senyoret
Pechuga de pavo y queso semicurado
Postre Fruta Pan

27 Kcal 874 Glú 99 Lip 34 Pro 37
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Olleta de alubias con acelgas
Pizza de york y queso
Postre Lácteo Pan

RECOMENDACIONES DE CENA





CUINA CENTRAL

Setembre 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

2 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35
Amanida
Lentilles amb verdures
Truita de creïlla i espinacs
Postre Fruita Pa

9 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Colzets amb tonyina, ceba i tomata
Croquetes de pollastre
Postre Fruita Pa

16 Kcal 810 Glú 88 Lip 32 Pro 37
Enciam, tomata, cogombre i olives
Lentilles amb arròs integral i verdures ECO
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita Pa

23 Kcal 621 Glú 80 Lip 17 Pro 33
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Sopa de peix
Hamburguesa de coliflor amb carabasseta en tempura
Postre Fruita Pa

30 Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Macarrons integrals a la sorrentina
Nuggets de bròcoli al forn
Postre Fruita Pa

Dimarts

3 Kcal 849 Glú 89 Lip 30 Pro 50
Amanida
Espirals napolitana amb ceba
Lluç amb salsa de pimentons
Postre Gelatina 0% Pa

10 Kcal 786 Glú 83 Lip 32 Pro 36
Enciam, tomata, cogombre i olives
Lentilles juliana
Truita francesa i formatge
Postre Fruita Pa

17 Kcal 802 Glú 85 Lip 28 Pro 47
Enciam, olives, carlota i dacsca
Macarrons bolonyesa vegetal de seitàn ECO
Abadejo al forn a la biscaïna
Postre Fruita Pa

24 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41
Enciam, tomata, cogombre i carlota
Lentilles de la iaia amb carlota ECO
Rodanxa de lluç orly
Postre Fruita ECO Pa

Dimecres

4 Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39
Amanida
Sopa d'au amb pluja
Rel·lom de pollastre arrebossat
Postre Fruita Pa integral

11 Kcal 680 Glú 77 Lip 22 Pro 40
Enciam, tomata, dacsca i carlota
Crema de verdures
Pollastre al forn amb creïlles
Postre Fruita Pa integral

18 Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47
Enciam, tomata, dacsca i carlota
Potatge de cigrons
Llom cinta amb samfaina
Postre Fruita Pa integral

25 Kcal 680 Glú 76 Lip 22 Pro 40
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema vichyssoise
Pollastre al xilindró amb pimentó roig
Postre Fruita Pa integral

Dijous

5 Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43
Amanida
Paella de verdures
Assortiment de companatge
Postre Lacti Pa

12 Kcal 867 Glú 91 Lip 35 Pro 41
Torrada d'humus
Arròs al forn
Pernil dolç i "quesitos"
Postre Fruita Pa

19 Kcal 691 Glú 75 Lip 24 Pro 39
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de verdures i hortalisses ECO
Cuixes de pollastre a la barbacoa amb xips
Postre Fruita Pa

26 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Arròs amb tomata
Llonganisses casolanes al forn
Postre Fruita Pa

Divendres

6 Kcal 763 Glú 88 Lip 27 Pro 38
Snacks
Crema de carlota i carabasseta
"San Jacobo"
Postre Fruita Pa

13 Kcal 767 Glú 83 Lip 26 Pro 45
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Guisat de mandonguilles amb carlota ECO
Lluç a la gallega amb allets
Postre Lacti Pa

20 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40
DIA INTERNACIONAL DE LA PAELLA
Arròs del senyoret
Pit de titot i formatge semicurat
Postre Fruita Pa

27 Kcal 874 Glú 99 Lip 34 Pro 37
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca
Ollets de fesols amb bledes
Pizza de pernil dolç i formatge
Postre Lacti 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



DINAR



SOPAR