



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

COCINA CENTRAL

Noviembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

3 Kcal 765 Glú 105 Líp 28 Pro 19
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz
Sopa marinera con estrellitas

Solomillo de pollo con chips de patata

Postre Fruta **Pan**

10 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Coditos con tomate, cebolla, queso y orégano

Varitas de salmón con mahonesa

Postre Fruta **Pan**

17 Kcal 841 Glú 112 Líp 30 Pro 25
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones con tomate y bacon

Calamar a la romana

Postre Fruta **Pan**

24 Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29
Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Lentejas con arroz integral

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta **Pan**

4 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Lechuga, pasas, tomate y pepino
Macarrones integrales a la italiana

Merluza a la riojana con pimiento rojo

Postre Fruta **Pan**

11 Kcal 758 Glú 115 Líp 25 Pro 13
Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas
Caldereta de magritos con verduras

Pizza margarita

Postre Fruta **Pan**

18 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28
Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos
Fabada asturiana

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta **Pan**

25 Kcal 795 Glú 105 Líp 26 Pro 30
Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta
Espirales con tomate, chorizo y orégano

Abadejo la vizcaína con tomate y pimiento

Postre Fruta **Pan**

5 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Crema de guisantes y zanahoria ECO

Lomo a la plancha con pisto manchego

Postre Fruta ECO **Pan integral**

12 Kcal 763 Glú 100 Líp 26 Pro 27
Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Lentejas juliana con espinacas y hortalizas ECO

Tortilla de patata y chorizo

Postre Gelatina **Pan integral**

19 Kcal 736 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Lechuga, tomate, pepino y pasas
Crema de calabaza ECO y lentejas al curry

Pollo en pepitoria

Postre Fruta **Pan integral**

26 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
JORNADA GASTRONÓMICA VIKINGA
Sopa de pollo con napicol y estrellitas

Jamonicitos de pollo barbacoa con chips

Postre Fruta **Pan integral**

6 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32
Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bachoqueta y garrofón

Surtido de fiambre

Postre Lácteo **Pan**

13 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28
Lechuga, cebolleta, tomate y pepino
Paella de sepia con coliflor

Jamón de pavo con quesitos

Postre Fruta ECO **Pan**

20 Kcal 795 Glú 106 Líp 26 Pro 29
Tosta de hummus
Arroz a la cubana con huevo

Jamón york y queso semicurado

Postre Fruta **Pan**

27 Kcal 923 Glú 117 Líp 33 Pro 24
Lechuga, tomate, zanahoria y pipas
Arroz al horno

Croquetas de cocido suave

Postre Lácteo **Pan**

7 Kcal 730 Glú 99 Líp 23 Pro 27
Lechuga, tomate, remolacha y pipas
Potaje de garbanzos con espinacas ECO

Tortilla francesa con pechuga de pavo

Postre Fruta **Pan integral**

14 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Crema de hortalizas ECO y manzanas

Albóndigas a la jardinera con zanahoria baby

Postre Fruta **Pan integral**

21 Kcal 798 Glú 103 Líp 31 Pro 22
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta
Patatas a la riojana con alcachofas

Merluza a la romana con maíz salteado

Postre Lácteo **Pan integral**

28 Kcal 749 Glú 93 Líp 26 Pro 32
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO

Longanizas de magro al horno

Postre Fruta **Pan integral**

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)

Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



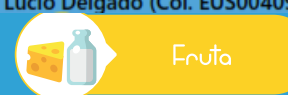
Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA



CUINA CENTRAL

Novembre 2025

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Kcal 765 Glú 105 Líp 28 Pro 19

Lletuga, tomata, olives i dacsà
Sopa marinera amb estreles

Rellom de pollastre amb xips de creïlla

Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26

Mesclum, tomata, carlota i dacsà
Colzets amb tomata, ceba, formatge i orenga

Varetes de salmó amb maionesa

Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 841 Glú 112 Líp 30 Pro 25

Lletuga, tomata, dacsà i carlota
Macarrons amb tomata i bacon

Calamar a la romana

Postre Fruita **Pa**

24 Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29

Lletuga, tomata, carlota i espàrrecs
Llentilles amb arròs integral

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita **Pa**

4 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29

Lletuga, panses, tomata i cogombre
Macarrons integrals a la italiana

Lluç a la riojana amb pimentó roig

Postre Fruita **Pa**

11 Kcal 758 Glú 115 Líp 25 Pro 13

Lletuga, tomata, remolatxa i olives
Caldereta de magrets amb verdures

Pizza margarita

Postre Fruita **Pa**

18 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28

Lletuga, tomata, olives i espàrrecs
Favada asturiana

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita **Pa**

25 Kcal 795 Glú 105 Líp 26 Pro 30

Mesclum, tomata, remolatxa i cebeta
Espirals amb tomata, xoriço i orenga

Abadejo a la biscaïna amb tomata i pimentó

Postre Fruita **Pa**

5 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32

Lletuga, tomata, carlota i brots de soja
Crema de pèsols i carlota ECO

Llom planxa amb samfaina manxega

Postre Fruita ECO **Pa integral**

12 Kcal 763 Glú 100 Líp 26 Pro 27

Mesclum, tomata, espàrrecs i dacsà
Llentilles juliana amb espinacs i hortalisses ECO

Truita de creïlla i xoriço

Postre Gelatina **Pa integral**

19 Kcal 736 Glú 96 Líp 23 Pro 32

Lletuga, tomata, cogombre i panses
Crema de carabassa ECO i llentilles al curry

Pollastre en pepitòria

Postre Fruita **Pa integral**

26 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26

JORNADA GASTRONÒMICA VIKINGA
Sopa d'au amb napicol i fideus

Pernilets de pollastre barbaço amb xips

Postre Fruita **Pa integral**

6 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32

Torrada de tomata i oli
Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó

Assortiment de companatge

Postre Lacti **Pa**

13 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28

Lletuga, cebeta, tomata i cogombre
Paella de sepia i colíflor

Pernil de titot amb "quesitos"

Postre Fruita ECO **Pa**

20 Kcal 795 Glú 106 Líp 26 Pro 29

Torrada d'humus
Arròs a la cubana amb ou

Pernil dolç i formatge semicurat

Postre Fruita **Pa**

27 Kcal 923 Glú 117 Líp 33 Pro 24

Lletuga, tomata, carlota i pipes
Arròs al forn

Croquetes de putxero suau

Postre Lacti **Pa**

7 Kcal 730 Glú 99 Líp 23 Pro 27

Lletuga, tomata, remolatxa i pipes
Potatge de cigrons amb espinacs ECO

Truita francesa amb pit de titot

Postre Fruita **Pa integral**

14 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26

Lletuga, tomata, dacsà i brots de soja
Crema d'hortalisses ECO i pomes

Mandonguilles a la jardinera amb carlota baby

Postre Fruita **Pa integral**

21 Kcal 798 Glú 103 Líp 31 Pro 22

Lletuga, tomata, carlota i cebeta
Creïlles a la riojana amb carxofes

Lluç a la romana amb dacsà saltejada

Postre Lacti **Pa integral**

28 Kcal 749 Glú 93 Líp 26 Pro 32

Lletuga, tomata, cogombre i olives
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO

Llonganisses de magre al forn

Postre Fruita **Pa integral**

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR