



COCINA CENTRAL

Diciembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 782 Glú 105 Lip 25 Pro 29

Lechuga, tomate, pepino y pipas
Coditos con tomate, cebolla y bacon
Ventresca de merluza a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan

8

FESTIVO

15 Kcal 837 Glú 111 Lip 30 Pro 25

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Espirales con atún y tomate
Varitas de salmón al horno

Postre Fruta Pan

22 Kcal 747 Glú 93 Lip 27 Pro 29

MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO
Sopa de Navidad
Chuleta de pavo al ajillo con chips

Postre Lácteo especial Pan

29

NO LECTIVO

2 Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Olletas de alubias pintas con hortalizas ECO
Tortilla francesa con queso

Postre Fruta Pan

9 Kcal 830 Glú 111 Lip 29 Pro 26

Lechuga, pasas, tomate y pepino
Macarrones integrales con tomate y cebolla
Empanadillas de bonito

Postre Fruta Pan

16 Kcal 776 Glú 101 Lip 27 Pro 28

Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

23

NO LECTIVO

30

NO LECTIVO

3 Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26

Mezclum, tomate, remolacha y maíz
Sopa de pescado con estrellitas
Pollo al horno con romero, limón y patatas

Postre Fruta Pan integral

10 Kcal 719 Glú 96 Lip 24 Pro 25

Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Sopa de cocido con lluvia
Lomo adobado con pisto

Postre Fruta ECO Pan integral

17 Kcal 822 Glú 117 Lip 27 Pro 22

Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Arroz con fesols, naps i boniato rojo
Nuggets de brócoli

Postre Gelatina Pan integral

24

NO LECTIVO

31

NO LECTIVO

4 Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28

Tosta con humus
Arroz marinero de calamar con verduras
Jamón de pavo y queso

Postre Fruta Pan

11 Kcal 818 Glú 103 Lip 29 Pro 32

Tosta de tomate
Arroz al horno
Jamón york y quesitos

Postre Lácteo Pan

18 Kcal 693 Glú 95 Lip 23 Pro 21

Lechuga, cebolleta, tomate y pepino
Sopa de ave con garbanzos
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan

25

FESTIVO

26

5 Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26

Lechuga, tomate, pepino y brotes de soja
Crema de lentejas y zanahoria ECO
Albóndigas a la jardinera con zanahoria y guisantes

Postre Fruta ECO Pan integral

12 Kcal 771 Glú 104 Lip 25 Pro 28

Lechuga, tomate, remolacha y pipas
Lentejas de la abuela
Tortilla de patata y espinacas

Postre Fruta Pan integral

19 Kcal 735 Glú 96 Lip 23 Pro 32

Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Crema de calabaza y manzana
Alitas de pollo a la barbacoa

Postre Fruta Pan integral

26

NO LECTIVO

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

Desembre 2025

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Kcal 782 Glú 105 Lip 25 Pro 29
Lletuga, tomata, cogombre i pipes
Colzets amb tomata, ceba i bacon
Ventresca de lluç a la gallega amb allets i pimentó dolç
Postre Fruita **Pa**

2 Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27
Lletuga, tomata, carlota i olives
Olleta de fesols pintes amb hortalisses ECO
Truita francesa amb formatge
Postre Fruita **Pa**

3 Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26
Mescum, tomata, remolatxa i dacsa
Sopa de peix amb estreletes
Pollastre al forn amb romer, llima i creïlles
Postre Fruita **Pa integral**

4 Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28
Torrada amb humus
Arròs mariner de calamar amb verdures
Pernil de titot i formatge
Postre Fruita **Pa**

5 Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26
Lletuga, tomata, cogombre i brots de soja
Crema de llentilles i carlota ECO
Mandonguilles jardineria amb carlota i pèsols
Postre Fruita ECO **Pa integral**

8
FESTIU

9 Kcal 830 Glú 111 Lip 29 Pro 26
Lletuga, panses, tomata i cogombre
Macarrons integrals amb tomata i ceba
Empanadilles de tonyina
Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 719 Glú 96 Lip 24 Pro 25
Lletuga, tomata, carlota i brots de soja
Sopa de putxero amb pluja
Llom adobat amb samfaina
Postre Fruita ECO **Pa integral**

11 Kcal 818 Glú 103 Lip 29 Pro 32
Torrada de tomata
Arròs al forn
Pernil dolç i "quesitos"
Postre Lacti **Pa**

12 Kcal 771 Glú 104 Lip 25 Pro 28
Lletuga, tomata, remolatxa i pipes
Llentilles de la iaia
Truita de creïlla i espinacs
Postre Fruita **Pa integral**

15 Kcal 837 Glú 111 Lip 30 Pro 25
Mescum, tomata, carlota i dacsa
Espirals amb tonyina i tomata
Varetes de salmó al forn
Postre Fruita **Pa**

16 Kcal 776 Glú 101 Lip 27 Pro 28
Lletuga, tomata, remolatxa i olives
Potatge de cigrons amb carlota ECO
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 822 Glú 117 Lip 27 Pro 22
Mescum, tomata, espàrrecs i dacsa
Arròs amb fesols, naps i moniato roig
Nuggets de bròcoli
Postre Gelatina **Pa integral**

18 Kcal 693 Glú 95 Lip 23 Pro 21
Lletuga, cebeta, tomata i cogombre
Sopa d'au amb cigrons
Hamburguesa mixta amb arets de ceba
Postre Fruita **Pa**

19 Kcal 735 Glú 96 Lip 23 Pro 32
Lletuga, tomata, dacsa i brots de soja
Crema de carabassa i poma
Aletes de pollastre a la barbacoa
Postre Fruita **Pa integral**

22 Kcal 747 Glú 93 Lip 27 Pro 29
MENÚ ESPECIAL NADALENC
Sopa de Nadal
Xulleta de titot a l'all amb xips
Postre Lacti especial **Pa**

23
NO LECTIU

24
NO LECTIU

25
FESTIU

26
NO LECTIU

29
NO LECTIU

30
NO LECTIU

31
NO LECTIU

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