



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Enero 2026
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5

NO LECTIVO

6

FESTIVO

7

Kcal 793 Glú 115 Líp 25 Pro 22
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Macarrones con atún
Burger de coliflor y sésamo

Postre Fruta Pan integral

1

FESTIVO

8

Kcal 879 Glú 115 Líp 31 Pro 30
Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta
Arroz con tomate
Rodaja de merluza orly

Postre Fruta Pan

2

NO LECTIVO

9

Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Lechuga, tomate, remolacha y pipas
Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias
Pollo al horno a la manzana

Postre Fruta Pan integral

12

Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Lentejas juliana
Tortilla francesa con atún

Postre Fruta Pan

13

Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas
Espirales integrales con tomate y albahaca
Ventresca de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan

14

Kcal 765 Glú 105 Líp 28 Pro 19
Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Sopa de cocido
Solomillo de pollo

Postre Fruta ECO Pan integral

15

Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28
Tosta de hummus de garbanzos
Arroz al horno
Jamón de pavo y queso

Postre Fruta Pan

16

Kcal 771 Glú 94 Líp 28 Pro 31
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Crema de puerros con picatostes
Albóndigas a la jardinera con patatas

Postre Lácteo Pan integral

19

Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones integrales a la napolitana
Albóndigas de bacalao

Postre Fruta Pan

20

Kcal 793 Glú 91 Líp 28 Pro 39
JORNADA EGIPCIA
Mujaddara, arroz c lentejas, cebolla y comino
Shish Taouk, brocheta de pollo con patatas

Postre Labneh, yogur griego

21

Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, pepino y pasas
Crema de calabaza y zanahoria ECO
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

Postre Fruta Pan integral

22

Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28
Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan

23

Kcal 667 Glú 94 Líp 23 Pro 17
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta
Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia
Filete de abadejo a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta Pan integral

26

Kcal 849 Glú 113 Líp 29 Pro 29
Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Espirales a la sorrentina con queso
Varitas de merluza al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

27

Kcal 821 Glú 108 Líp 26 Pro 22
Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta
Fabada vegetal
Pizza de york y queso

Postre Lácteo Pan

28

Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Sopa de ave y chirivía con estrellitas
Pollo al horno a la cazadora con champiñones

Postre Fruta Pan integral

29

Kcal 751 Glú 104 Líp 23 Pro 27
Tosta de tomate
Paella valenciana con bachoqueta y garrofón
Jamón york y queso

Postre Fruta Pan

30

Kcal 731 Glú 96 Líp 24 Pro 28
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de lentejas con picatostes
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



Dilluns

Dimarts

CUINA CENTRAL

Gener 2026

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

5

NO LECTIU

6

FESTIU

12 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27

Mesclum, tomata, carlota i dacsà
Llenties juliana

Truita francesa amb tonyina

Postre Fruita Pa

19 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26

Lletuga, tomata, dacsà i carlota
Macarrons integrals a la napolitana

Mandonguilles de bacallà

Postre Fruita Pa

26 Kcal 849 Glú 113 Líp 29 Pro 29

Lletuga, tomata, carlota i espàrrecs
Espirals a la sorrentina amb formatge

Varetes de lluç al forn amb maionesa

Postre Fruita Pa

13 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29

Lletuga, tomata, remolatxa i olives
Espirals integrals amb tomata i alfàbrega

Ventresca de lluç a la gallega

Postre Fruita Pa

20 Kcal 793 Glú 91 Líp 28 Pro 39

JORNADA EGÍPCIA
Mujaddara, arròs amb llenties, ceba i comí
Shish Taouk, broqueta de pollastre amb creïlles

Postre Labneh, iogur grec

27 Kcal 821 Glú 108 Líp 26 Pro 22

Mesclum, tomata, remolatxa i cebeta
Favada vegetal

Pizza de pernil dolç i formatge

Postre Lacti Pa

7 Kcal 793 Glú 115 Líp 25 Pro 22

Lletuga, tomata, carlota i brots de soja
Macarrons amb tonyina

Burguer de coliflor i sèsam

Postre Fruita Pa integral

14 Kcal 765 Glú 105 Líp 28 Pro 19

Mesclum, tomata, espàrrecs i dacsà
Sopa de putxero

Relom de pollastre

Postre Fruita ECO Pa integral

21 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26

Lletuga, tomata, cogombre i panses
Crema de carabassa i carlota ECO

Hamburguesa mixta amb arets de ceba

Postre Fruita Pa integral

28 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

Lletuga, tomata, espàrrecs i dacsà
Sopa d'au i xirivia amb estreletes
Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons

Postre Fruita Pa integral

1

FESTIU

8 Kcal 879 Glú 115 Líp 31 Pro 30

Mesclum, tomata, espàrrecs i cebeta
Arròs amb tomata

Rodanxa de lluç orly

Postre Fruita Pa

15 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28

Torrada d'humus de cigrons
Arròs al forn

Pernil de titot i formatge

Postre Fruita Pa

22 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28

Lletuga, tomata, olives i espàrrecs
Potatge de cigrons

Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita ECO Pa

29 Kcal 751 Glú 104 Líp 23 Pro 27

Torrada de tomata
Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó

Pernil dolç i formatge

Postre Fruita Pa

2

NO LECTIU

9 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32

Lletuga, tomata, remolatxa i pipes
Crema de fesol pinta, ceba i carlotes

Pollastre al forn a la poma

Postre Fruita Pa integral

16 Kcal 771 Glú 94 Líp 28 Pro 31

Lletuga, tomata, dacsà i brots de soja
Crema d'all porro amb crostons

Mandonguilles jardineria amb creïlles

Postre Lacti Pa integral

23 Kcal 667 Glú 94 Líp 23 Pro 17

Lletuga, tomata, carlota i cebeta
Sopa de verdures d'hivern ECO amb pluja
Filet d'abadejo a la gallega amb allets i pimentó dolç

Postre Fruita Pa integral

30 Kcal 731 Glú 96 Líp 24 Pro 28

Lletuga, tomata, cogombre i olives
Crema de llenties amb crostons

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