



COCINA CENTRAL

Marzo 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 849 Glú 113 Lip 29 Pro 29
Lechuga, tomate, pepino y pipas (2.6)
Coditos a la sorrentina (1.4.7.8.10)
Rodaja de merluza orly con mahonesa (1.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

9 Kcal 713 Glú 92 Lip 24 Pro 27
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas (12)
Lentejas con arroz integral y patatas (1)

Ventresca merluza en salsa mery (3.5.14)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

16 Kcal 866 Glú 115 Lip 31 Pro 26
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Espirales integrales napolitana (1.4.7.8.10)
Varitas de merluza al horno (1.3.5.7.8.10.14)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

23 Kcal 794 Glú 107 Lip 28 Pro 24
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Solomillo de pollo empanado (1.7.8.10.13)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

30 Kcal 782 Glú 105 Lip 25 Pro 29
Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Macarrones con bacon y cebolla (1.4.7.10)
Filete de abadejo a la vizcaína (3.5.12.14)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

3 Kcal 781 Glú 110 Lip 26 Pro 22
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas (12)
Lentejas con hortalizas ECO (1)
Pizza de york y queso (1.4.5.7.8.9.10.12)
Postre Fruta ECO **Pan (1.7.10)**

10 Kcal 798 Glú 112 Lip 24 Pro 29
Lechuga, tomate, pepino y pasas (2.6.12)
Macarrones integr c tomate y queso (1.4.7.8.10)
Tortilla francesa y zanahoria baby salteada (4)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

17 Kcal 709 Glú 95 Lip 22 Pro 28
Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas (12)
Sopa castellana (1.4.7.9.10)
Jamoncitos de pollo al horno con manzana
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

24 Kcal 792 Glú 115 Lip 25 Pro 21
Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas (12)
Espirales con tomate, cebolla y atún (1.4.5.7.10)
Nuggets de brócoli (1.4.8)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

31 Kcal 749 Glú 93 Lip 26 Pro 32
Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta (12)
Lentejas juliana con boniato rojo y patatas (1)
Longanizas de magro con tomate (12)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

4 Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26
Mezclum, tomate, remolacha y maíz
Sopa de cocido (1.4.7.9.10)
Lomo adobado con patatas
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

11 Kcal 721 Glú 97 Lip 23 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja
Crema de alubias, calabaza y manzana
Hamburguesa mixta con ketchup (7.12)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

18 Kcal 823 Glú 117 Lip 27 Pro 23
Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Arroz blanco con tomate
Burguer de coliflor y sésamo (1.4.8.11)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

25 Kcal 776 Glú 101 Lip 27 Pro 28
Lechuga, tomate, pepino y pasas (2.6.12)
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla (4)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

26 Kcal 900 Glú 111 Lip 35 Pro 30
Mezclum, tomate, remolacha y brotes de soja
Arroz a la milanesa
Empanadillas de bonito (1.3.4.5.7.8.14)
Postre Lácteo (8) **Pan (1.7.10)**

5 Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28
Tosta de humus (1.7.8.10.11)
Arroz rossejat (7.12)
Jamón york y quesitos (8)
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

12 Kcal 706 Glú 95 Lip 23 Pro 26
Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta (12)
Sopa de pescado con lluvia (1.3.4.5.7.9.10.14)
Alitas de pollo al horno con hierbas provenzales
Postre Fruta **Pan (1.7.10)**

19
FESTIVO

27 Kcal 704 Glú 95 Lip 21 Pro 29
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta (12)
Sopa d ave y verduras c estrellitas (1.4.7.9.10)
Pollo a la cazadora con tomate, cebolla y tomillo (12)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

20 Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Lentejas con hortalizas ECO (1)
Tortilla de queso (4.8)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

6 Kcal 760 Glú 105 Lip 23 Pro 29
Lechuga, tomate, pepino y brotes de soja
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
Tortilla de patata y calabacín (4)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

13 Kcal 818 Glú 103 Lip 29 Pro 32
JORNADA FALLERA
Arroz a banda (3.5.12.14)
Jamón de pavo y queso manchego (4.8)
Postre Lácteo (8) **Pan int (1.7.10)**

20 Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Lentejas con hortalizas ECO (1)
Tortilla de queso (4.8)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

27 Kcal 704 Glú 95 Lip 21 Pro 29
Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta (12)
Sopa d ave y verduras c estrellitas (1.4.7.9.10)
Pollo a la cazadora con tomate, cebolla y tomillo (12)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

20 Kcal 751 Glú 91 Lip 28 Pro 27
Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja
Lentejas con hortalizas ECO (1)
Tortilla de queso (4.8)
Postre Fruta **Pan int (1.7.10)**

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Alérgenos: 1.Gluten 2.F.Cáscara 3.Crustáceos 4.Huevo 5.Pescado 6.Cacahuetes 7.Soja 8.Lech 9.Apio 10.Mustaza 11.Sésamo 12.Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos

COMIDA CENA



CUINA CENTRAL

Març 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2 Kcal 849 Glú 113 Líp 29 Pro 29
Lletuga, tomata, cogombre i pipes (2.6)
Colzets a la sorrentina (1.4.7.8.10)
Rodanxa de lluç orly amb maionesa (1.3.4.5.7.8.12.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

9 Kcal 713 Glú 92 Líp 24 Pro 27
Lletuga, tomata, dacsa i olives (12)
Llentilles amb arròs integral i creïlles (1)
Ventresca de lluç amb salsa meri (3.5.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

16 Kcal 866 Glú 115 Líp 31 Pro 26
Mesclum, tomata, carlota i dacsa
Espirals integrals napolitana (1.4.7.8.10)
Varetes de lluç al forn (1.3.5.7.8.10.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

23 Kcal 794 Glú 107 Líp 28 Pro 24
Lletuga, tomata, dacsa i carlota
Crema de llegums i hortalisses ECO
Rel·lom de pollastre empanat (1.7.8.13)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

30 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Lletuga, tomata, carlota i espàrrecs
Macarrons amb bacon i ceba (1.4.7.10)
Filet de abadejo a la biscaïna (3.5.14)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

3 Kcal 781 Glú 110 Líp 26 Pro 22
Lletuga, tomata, carlota i olives (12)
Llentilles amb hortalisses ECO (1)
Pizza de pernil dolç i formatge (1.4.5.7.8.9.10.12)
Postre Fruita ECO **Pa (1.7.10)**

10 Kcal 798 Glú 112 Líp 24 Pro 29
Lletuga, tomata, cogombre i panses (2.6.12)
Macarrons integrals a tomata i form (1.4.7.8.10)
Truita francesa i carlota baby saltejada (4)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

17 Kcal 709 Glú 95 Líp 22 Pro 28
Lletuga, tomata, remolatxa i olives (12)
Sopa castellana (1.4.7.9.10)
Pernilets de pollastre al forn amb poma
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

24 Kcal 792 Glú 115 Líp 25 Pro 21
Lletuga, tomata, espàrrecs i olives (12)
Espirals a tomata, ceba i tonyina (1.4.5.7.10)
Nuggets de bròcoli (1.4.8)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

31 Kcal 749 Glú 93 Líp 26 Pro 32
Mesclum, tomata, remolatxa i cebeta (12)
Llentilles juliana amb moniato roig i creïlla (1)
Llonganisses de magre amb tomata (12)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

4 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Mesclum, tomata, remolatxa i dacsa
Sopa de putxero (1.4.7.9.10)
Llom adobat amb creïlles
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

11 Kcal 721 Glú 97 Líp 23 Pro 26
Lletuga, tomata, carlota i brots de soja
Crema de fesols blancs, carabassa i poma
Hamburguesa mixta amb quètxup (7.12)
Postre Fruita ECO **Pa int (1.7.10)**

18 Kcal 823 Glú 117 Líp 27 Pro 23
Mesclum, tomata, espàrrecs i dacsa
Arròs blanc amb tomata
Burguer de coliflor i sèsam (1.4.8.11)
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

25 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28
Lletuga, tomata, cogombre i panses (2.6.12)
Potatge de cigrons
Truita de creïlla i ceba (4)
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

5 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28
Torrada d'humus (1.7.8.10.11)
Arròs rossejat (7.12)
Pernil dolç i "quesitos" (8)
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

12 Kcal 706 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Mesclum, tomata, espàrrecs i cebeta (12)
Sopa de peix amb pluja (1.3.4.5.7.9.10.14)
Aletes de pollastre al forn amb herbes provençals
Postre Fruita **Pa (1.7.10)**

19
FESTIU

26 Kcal 900 Glú 111 Líp 35 Pro 30
Mesclum, tomata, remolatxa i brots de soja
Arròs a la milanesa
Empanadilles de tonyina (1.3.4.5.7.8.14)
Postre Lacti (8) **Pa (1.7.10)**

6 Kcal 760 Glú 105 Líp 23 Pro 29
Lletuga, tomata, cogombre i brots de soja
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO
Truita de creïlla i carabasseta (4)
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

13 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32
JORNADA FALLERA
Arròs a banda (3.5.12.14)
Pernil de titot i formatge manxec (4.8)
Postre Lacti (8) **Pa int (1.7.10)**

20 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Lletuga, tomata, dacsa i brots de soja
Llentilles amb hortalisses ECO (1)
Truita de formatge (4.8)
Postre Fruita **Pa int (1.7.10)**

27 Kcal 704 Glú 95 Líp 21 Pro 29
Lletuga, tomata, carlota i cebeta (12)
Sopa d'au i verdures a estreletes (1.4.7.9.10)
Pollastre a la caçadora amb tomata, ceba i timó (12)
Postre Fruita ECO **Pa int (1.7.10)**

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

Al·lèrgens: 1.Gluten 2.Fruits Secs 3.Crustacis 4.Ou 5.Peix 6.Cacauets 7.Soja 8.Llet 9.Api 10.Mostassa 11.Sèsam 12.Sulfits 13.Tramussos 14.Mol·luscos

DINAR

SOPAR