



COCINA CENTRAL

Abril 2024

Menú Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1	2	3	4	5
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
NO LECTIVO	<p>Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47</p> <p>Iceberg, pepino, zanahoria</p> <p>Macarrones integrales c tomate, cebolla y atún</p> <p>Filete de merluza con salsa mery</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39</p> <p>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Sopa de ave con lluvia</p> <p>Nuggets de pollo al horno con patatas</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Paella de verduras y alcachofas</p> <p>Rollito de york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 832 Glú 87 Líp 34 Pro 39</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Potaje de garbanzos con hortalizas</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
15	16	17	18	19
<p>Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32</p> <p>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Guisado de albóndigas de merluza</p> <p>Nuggets de brócoli</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Espirales con tomate y bacon</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Hamburguesas de ternera con ketchup</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43</p> <p>Humus de garbanzos con pimentón</p> <p>Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Surtido de fiambre</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y naranja</p> <p>Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO</p> <p>Abadejo al horno a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>
22	23	24	25	26
<p>Kcal 719 Glú 86 Líp 25 Pro 34</p> <p>Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Crema de legumbres y hortalizas ECO</p> <p>Nuggets de merluza al horno</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 894 Glú 92 Líp 37 Pro 42</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA</p> <p>Pincho de tortilla de patata con pan y tomate</p> <p>Fideuà</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33</p> <p>Mezclum, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Guisado de magritos con guisantes y patatas</p> <p>Pizza de York y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50</p> <p>Iceberg, maíz, tomate y zanahoria</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Longanizas de magro al horno</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>Kcal 696 Glú 78 Líp 21 Pro 44</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Sopa maravilla de ave</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
29	30			
<p>Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43</p> <p>Lechuga, tomate, maíz y naranja</p> <p>Macarrones integrales a la sorrentina</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>	<p>Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40</p> <p>Escarola, tomate, maíz y zanahoria</p> <p>Crema de alubias blancas y hortalizas</p> <p>Lomo adobado con pisto</p> <p>Postre Fruta Pan</p>			

RECOMENDACIONES DE CENA





CUINA CENTRAL

Abril 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1	2	3	4	5
FESTIU	NO LECTIU	NO LECTIU	NO LECTIU	NO LECTIU
8 NO LECTIU	9 Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47 Iceberg, cogombre i carlota Macarrons integrals, tomata, ceba, tonyina Filet de lluç en salsa mery Postre Fruita Pa	10 Kcal 785 Glú 89 Líp 28 Pro 39 Mesclum, tomata, dacsà y carlota Sopa d'au amb pluja Pollastre al forn amb creïlles Postre Fruita Pa integral	11 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Escarola, tomata, dacsà i carlota Paella de verdures i carxofes Rotllet de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	12 Kcal 832 Glú 87 Líp 34 Pro 39 Escarola, tomata, dacsà i carlota Potatge de cigrons amb hortalisses Truita francesa Postre Lacti Pa
15 Kcal 773 Glú 84 Líp 32 Pro 32 Mesclum, tomata, dacsà i carlota Guisat de mandonguilles de lluç Nuggets de bròcoli Postre Fruita Pa	16 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Escarola, tomata, dacsà i carlota Espaguetis amb tomata i bacon Truita de creïlla i carabasseta Postre Fruita Pa	17 Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Mesclum, tomata, dacsà i carlota Sopa de putxero Hamburguesa de vedella amb quètxup Postre Fruita Pa integral	18 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Hummus de cigrons amb pimentó Arròs al forn amb cigrons Assortiment de companatge Postre Lacti Pa	19 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Enciam, tomata, dacsà i taronja Llenties amb arròs integral i hortalisses ECO Abadejo al forn a la gallega amb allets Postre Fruita ECO Pa
22 Kcal 719 Glú 86 Líp 25 Pro 34 Iceberg, tomata, carlota i olives Crema de llegums i hortalisses ECO Nuggets de lluç al forn Postre Fruita Pa	23 Kcal 894 Glú 92 Líp 37 Pro 42 JORNADA GASTRONÒMICA "Pintxo" de truita de creïlla amb pa i tomata Fideuà Postre Lacti Pa	24 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Mesclum, tomata, dacsà i carlota Guisat de magrets amb pèsols i creïlles Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa integral	25 Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50 Iceberg, dacsà, tomata i carlota Arròs amb tomata Llonganisses de magre al forn Postre Fruita Pa	26 Kcal 696 Glú 78 Líp 21 Pro 44 Escarola, tomata, dacsà i carlota Sopa meravella d'au Pollastre a la caçadora Postre Fruita Pa
29 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43 Enciam, tomata, dacsà i taronja Macarrons integrals a la sorrentina Hamburguesa de coliflor i sèsam Postre Fruita ECO Pa	30 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Escarola, tomata, dacsà i carlota Crema de fesols blancs i hortalisses Llom adobat amb samfaina Postre Fruita Pa			

RECOMANACIONS DE SOPAR



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR