



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Marzo 2024

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Lechuga, tomate, zanahoria y queso Crema de legumbres y verduras ECO Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan
4 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	5 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones integrales a la sorrentina Varitas de salmón al horno Postre Fruta Pan	6 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de verduras con lluvia Pollo al horno con cebolla y naranja Postre Fruta Pan integral	7 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Tosta de humus Arroz al horno Jamon york y quesitos Postre Lácteo Pan	8 Kcal 853 Glú 87 Líp 34 Pro 44 Lechuga, tomate, maíz y olivas Olleta de alubias con hortalizas ECO Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan
11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Lechuga, tomate, maíz y pepino Guisado marinero con patatas Pizza de york y queso Postre Fruta Pan	12 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Fideua de marisco Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 41 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de calabaza y zanahoria Pollo a la cazadora con chips Postre Fruta ECO Pan integral	14 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas con arroz integral y hortalizas Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	15 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 44 JORNADA FALLERA Paella valenciana Surtido de fiambre Postre Lacteo Pan
18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha Espirales con tomate, cebolla y queso Varitas de merluza al horno Postre Fruta Pan integral	21 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz a banda Pechuga de pavo y queso manchego Postre Lácteo Pan	22 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos Solomillo de pollo empanado Postre Fruta Pan
25 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47 Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria Macarrones con tomate, cebolla y atún Filete de abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	26 Kcal 852 Glú 92 Líp 32 Pro 41 Mezclum, tomate, maíz Lentejas con verduras Calamares romana con calabacín en tempura Postre Fruta Pan	27 Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50 JORNADA PASCUERA Arroz con tomate Longanizas de magro al horno Postre Fruta/Mona Pan integral	28 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40 Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria Crema de zanahoria y calabacín Albóndigas a la jardinera Postre Fruta Pan	29

RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres

Hortalizas

Pescado Blanco o Azul/Huevo

Aves o Carne Roja/Huevo

Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul

Lácteo

Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es

COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

CUINA CENTRAL

Març 2024

Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36 Escarola, tomata, carlota i formatge Crema llegums i hortalisses ECO Lluç a la gallega amb allets Postre Fruita Pa
4 Kcal 794 Glú 90 Líp 34 Pro 38 Enciam, tomata, carlota i dacsà Llentilles juliana Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	5 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 35 Iceberg, tomata, carlota i olives Macarrons integrals sorrentina Varetes de salmó al forn Postre Fruita Pa	6 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Escarola, tomata, dacsà i carlota Sopa de verdures amb plutja Pollastre al forn amb ceba i taronja Postre Fruita Pa integral	7 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Torrada amb hummus Arròs al forn Companatge de pernil dolç i formatgets Postre Lacti Pa	8 Kcal 853 Glú 87 Líp 34 Pro 44 Enciam, tomata, carlota i olives Olleta de fesols amb hortalisses Croquetes de bacallà Postre Fruita Pa
11 Kcal 796 Glú 91 Líp 31 Pro 33 Escarola, tomata, dacsà i pepino Guisat mariner amb creïlles Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa	12 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Enciam, tomata, olives i remolatxa Fideua de marisc Nuggets de broquil Postre Fruita Pa	13 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 41 Iceberg, tomata, carlota i olives Crema de carabassa i carlota Pollastre a la cacçadora amb chips Postre Fruita Pa integral	14 Kcal 792 Glú 86 Líp 32 Pro 38 Iceberg, tomata, carlota i olives Llentilles amb arròs integral i hortalisses Truita de carabasseta Postre Fruita Pa	15 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 JORNADA FALLERA Paella valenciana Assortiment de companatge Postre Lacti Pa
18 FESTIU	19 FESTIU	20 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Carlota, dacsà, olives i remolatxa Espirals amb tomata, ceba i formatge Varetes de lluç al forn Postre Fruita Pa integral	21 Kcal 883 Glú 93 Líp 35 Pro 43 Iceberg, tomata, carlota i olives Arròs a banda Pit de titot i formatge manxec Postre Lacti Pa	22 Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45 Enciam, tomata, carlota i dacsà Potatge de cigrons Rel·lom de pollastre al forn Postre Fruita Pa
25 Kcal 801 Glú 85 Líp 21 Pro 47 Enciam, tomata, dacsà i remolatxa Macarrons amb tomata, ceba i tonyina Filet de abadejo a la biscaïna Postre Fruita Pa	26 Kcal 852 Glú 92 Líp 32 Pro 41 Mezclum, tomata i dacsà Llentilles amb verdures Calamars romana amb carabasseta en tempura Postre Fruita Pa	27 Kcal 904 Glú 89 Líp 36 Pro 50 JORNADA PASCUERA Arròs amb tomata Llonganisses de magre al forn Postre Fruita/Mona Pa integral	28 Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40 Enciam, tomata, dacsà i remolatxa Crema de carlota i carabasseta Mandonguilles a la jardineria Postre Fruita Pa	29

RECOMANACIONS DE SOPAR

Pasta / Arròs o Llegums	Hortalisses	Peix Blanc o Blau / Ou	Aus o Carn Roja / Ou	Aus o Carn Roja / Peix Blanc o Blau	Lacti	Fruita
-------------------------	-------------	------------------------	----------------------	-------------------------------------	-------	--------

☎ 902 103 478 Atenció al client

🌐 www.tamar.es



🗨 DINAR

🍽 SOPAR