



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Marzo 2024

No carne

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

				1 Lechuga, tomate, zanahoria y queso Crema de legumbres y verduras ECO Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan
4 Mezclum, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	5 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones integrales a la sorrentina Varitas de salmón al horno Postre Fruta Pan	6 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de verduras con lluvia Merluza al horno con verduras Postre Fruta Pan integral	7 Tosta de humus Arroz al horno de verduras Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	8 Lechuga, tomate, maíz y olivas Olleta de alubias con hortalizas ECO Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan
11 Lechuga, tomate, maíz y pepino Guisado marinero con patatas Pizza margarita Postre Fruta Pan	12 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Fideua de marisco Nuggets de brócoli Postre Fruta Pan	13 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de calabaza y zanahoria Bacalao al horno con cebolla Postre Fruta ECO Pan integral	14 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Lentejas con arroz integral y hortalizas Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	15 JORNADA FALLERA Paella de verduras Surtido de quesos Postre Lácteo Pan
18 FESTIVO	19 FESTIVO	20 Zanahoria, maíz, aceitunas y remolacha Espirales con tomate, cebolla y queso Varitas de merluza al horno Postre Fruta Pan integral	21 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Arroz a banda Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	22 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos Bacalao al horno Postre Fruta Pan
25 Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria Macarrones con tomate, cebolla y atún Filete de abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	26 Mezclum, tomate, maíz Lentejas con verduras Calamares romana con calabacín en tempura Postre Fruta Pan	27 JORNADA PASCUERA Arroz con tomate Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan integral	28 Lechuga, tomate, remolacha y zanahoria Crema de zanahoria y calabacín Merluza al horno con patatas 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