



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Mayo 2024

Menú Sin Carne

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

		1	2	3
		FESTIVO	Tosta de hummus Arroz del señoret Surtido de quesos Postre Lácteo	Lechuga, tomate y zanahoria Lentejas con verduras Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
6 Lechuga, tomate y pepino Guisado de albóndigas vegetales Tortilla francesa Postre Fruta Pan	7 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta ECO Pan	8 Lechuga, tomate, zanahoria Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Albóndigas de bacalao Postre Gelatina 0% Pan integral	9 Ensalada Paella valenciana de verduras Surtido de quesos Postre Fruta Pan	10 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Nuggets de merluza Postre Lácteo Pan
13 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao con mahonesa Postre Fruta Pan	15 Pan con tomate Arroz al horno de verduras con garbanzos Surtido de quesos Postre Helado Pan integral	16 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Merluza al horno Postre Fruta Pan	17 Lechuga, tomate, zanahoria Guisado marinero con patatas ECO Pizza margarita Postre Fruta Pan
20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	21 Lechuga, tomate, zanahoria Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	22 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de verduras Delicias de mar con ketchup Postre Fruta Pan integral	23 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de quesos Postre Lácteo Pan	24 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
27 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	28 Tosta de humus Coditos con tomate y atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	29 Mezclum, tomate, zanahoria Sopa de pescado Varitas de merluza Postre Fruta Pan integral	30 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Surtido de quesos Postre Fruta Pan	31 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa vegetal, pan de hamburguesa, queso y ketchup Postre Helado Pan

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