



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Junio 2024

Menú Adulto

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

3 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Lechuga, tomate, zanahoria y olivas
Fideua de carne
Merluza a la gallega con ajitos
Postre Fruta Pan

4 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz
Ensalada de lentejas
Tortilla francesa con pavo y calabacín tempura
Postre Fruta Pan

5 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Gazpacho andaluz con picatostes
Pollo al chilindrón
Postre Fruta Pan integral

6 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Arroz al horno
Surtido de ibéricos
Postre Fruta ECO Pan

7 Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Guisado de albóndigas de merluza con guisant
Croquetas de jamón ibérico con chips
Postre Lácteo Pan

10 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Solomillo de cerdo adobado con patatas
Postre Fruta Pan

11 Kcal 799 Glú 84 Líp 29 Pro 45
Lechuga, tomate, remolacha y olivas
Macarrones a la boloñesa
Filete de bacalao a la vizcaína
Postre Fruta Pan

12 Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con garbanzos
Codillo de cerdo con puré de patata y col
Postre Lácteo Pan integral

13 Kcal 905 Glú 89 Líp 36 Pro 50
Tosta de humus
Arroz con tomate y huevo
Longanizas de magro con habas
Postre Fruta Pan

14 Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Ensalada de garbanzos
Tortilla de espinacas y york
Postre Fruta Pan

17 Kcal 798 Glú 85 Líp 28 Pro 46
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Espirales con atún
Bacalao a la vizcaína con cebolla
Postre Fruta Pan

18 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Alubias con vinagreta
Pechugas a la crema con patata asada
Postre Fruta Pan

19 Kcal 866 Glú 90 Líp 34 Pro 44
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Ensaladilla rusa con picos
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta Pan integral

20 Kcal 809 Glú 88 Líp 31 Pro 39
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Paella valenciana
Montadito de tomate con queso fresco
Postre Fruta Pan

21 Kcal 934 Glú 83 Líp 41 Pro 53
MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Crema vichyssoise con picatostes
Hamburguesa con bacon y queso
Postre Helado especial Pan

24 FESTIVO

25 Kcal 727 Glú 81 Líp 24 Pro 43
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de zanahoria y legumbres
Pollo al horno a la cazadora
Postre Lácteo Pan

26 Kcal 772 Glú 85 Líp 31 Pro 33
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Lentejas con verduras
Tortilla de patata y chorizo
Postre Fruta Pan integral

27 Kcal 822 Glú 88 Líp 32 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y pepino
Arroz a banda
Jamón serrano y queso manchego
Postre Fruta Pan

28 Kcal 853 Glú 87 Líp 34 Pro 44
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Ensalada campera de patata
Nuggets de pollo con mayonesa
Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA