



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Junio 2024

Menú Sin Carne

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

3 Lechuga, tomate, zanahoria y olivas Fideua de verduras Merluza a la gallega con ajitos Postre Fruta Pan	4 Lechuga, tomate, aceitunas y maíz Lentejas con verduras ECO Tortilla francesa Postre Fruta Pan	5 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Sopa de marisco con lluvia Albóndigas vegetales con tomate Postre Fruta Pan integral	6 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz al horno de verduras Surtido de quesos Postre Fruta ECO Pan	7 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de albóndigas de merluza con guisant Nuggets de brócoli al horno Postre Lácteo Pan
10 Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Crema de legumbres y hortalizas ECO Albóndigas vegetales con tomate y chips Postre Fruta Pan	11 Lechuga, tomate, remolacha y olivas Macarrones a la napolitana Filete de abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	12 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Sopa de verduras con garbanzos Hamburguesa de coliflor Postre Lácteo Pan integral	13 Tosta de humus Arroz con tomate Merluza al vapor Postre Fruta Pan	14 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con hortalizas Tortilla de patata y espinacas Postre Fruta Pan
17 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espirales con atún Nuggets de merluza al horno Postre Fruta Pan	18 Lechuga, tomate, maíz y pepino Olleta de alubias con hortalizas ECO Pizza margarita Postre Fruta Pan	19 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de verduras Merluza orly Postre Fruta Pan integral	20 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Paella valenciana de verduras Surtido de quesos Postre Fruta Pan	21 MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO Crema vichyssoise Hamburguesa vegetal con queso, pan de hamburguesa y chips Postre Helado especial Pan
24 FESTIVO	25 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de zanahoria y legumbres Merluza al horno Postre Lácteo Pan	26 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Lentejas con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan integral	27 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a banda Surtido de quesos Postre Fruta Pan	28 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Patatas guisadas con verduras Albóndigas de bacalao con mayonesa Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA