



# COCINA CENTRAL

## Diciembre 2024

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**2** Kcal 690 Glú 99 Lip 19 Pro 26  
Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Lentejas juliana con arroz integral  
Tortilla francesa con queso  
Postre Fruta Pan

**3** Kcal 781 Glú 105 Lip 25 Pro 29  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Coditos a la napolitana con cebolla  
Filete de merluza a la gallega  
Postre Fruta Pan

**4** Kcal 829 Glú 111 Lip 27 Pro 28  
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Crema de legumbres y hortalizas ECO  
Solomillo de pollo empanado al horno  
Postre Fruta Pan integral

**5** Kcal 809 Glú 102 Lip 28 Pro 31  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Arroz con tomate  
Jamón de york y queso manchego  
Postre Lácteo Pan

**6** FESTIVO

**9** Kcal 776 Glú 118 Lip 26 Pro 13  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Guisado de albóndigas de merluza con patatas  
Pizza margarita  
Postre Fruta Pan

**10** Kcal 787 Glú 104 Lip 26 Pro 29  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Macarrones integrales a la sorrentina  
Abadejo a la vizcaína  
Postre Fruta Pan

**11** Kcal 710 Glú 95 Lip 23 Pro 26  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Sopa de cocido  
Pollo a la cazadora  
Postre Fruta ECO Pan integral

**12** Kcal 791 Glú 106 Lip 26 Pro 29  
Tosta de tomate  
Arroz al horno  
Surtido de fiambres  
Postre Fruta Pan

**13** Kcal 767 Glú 103 Lip 25 Pro 28  
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Olleta de alubias con hortalizas  
Tortilla de patata y espinacas  
Postre Fruta Pan

**16** Kcal 850 Glú 113 Lip 29 Pro 29  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Espirales con atún  
Varitas de merluza al horno  
Postre Fruta Pan

**17** Kcal 768 Glú 100 Lip 26 Pro 27  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO  
Tortilla de patata y cebolla  
Postre Fruta Pan

**18** Kcal 770 Glú 103 Lip 25 Pro 28  
Tosta de humus al pimentón  
Arroz a banda  
Fiambre de pavo y queso  
Postre Fruta Pan integral

**19** Kcal 720 Glú 97 Lip 23 Pro 26  
Chips  
Crema de verduras y hortalizas  
Hamburguesa con ketchup y patatas  
Postre Fruta Pan

**20** Kcal 750 Glú 93 Lip 27 Pro 29  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Sopa de Navidad con estrellas  
Pollo al horno a la manzana  
Postre Lácteo especial Pan

**23** NO LECTIVO

**24** NO LECTIVO

**25** FESTIVO

**26** NO LECTIVO

**27** NO LECTIVO

**30** NO LECTIVO

**31** NO LECTIVO

### RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



# CUINA CENTRAL

## Desembre 2024

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

**2** Kcal 690 Glú 99 Lip 19 Pro 26  
Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs  
Lentilles jualaniana amb arròs integral  
Truita francesa amb formatge  
**Postre** Fruita **Pan**

**3** Kcal 781 Glú 105 Lip 25 Pro 29  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Colzets a la napolitana amb ceba  
Filet de lluç a la gallega  
**Postre** Fruita **Pa**

**4** Kcal 829 Glú 111 Lip 27 Pro 28  
Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà  
Crema de llegums i hortalisses ECO  
Rellom de pollastre empanat al forn  
**Postre** Fruita **Pan**

**5** Kcal 809 Glú 102 Lip 28 Pro 31  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Arròs amb tomata  
Pernil dolç i formatge manxec  
**Postre** Lacti **Pa integral**

**6** FESTIU

**9** Kcal 776 Glú 118 Lip 26 Pro 13  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Guisat de mandonguilles de lluç amb creïlles  
Pizza margarida  
**Postre** Fruita **Pa**

**10** Kcal 787 Glú 104 Lip 26 Pro 29  
Enciam, tomata, cogombre y olives  
Macarrons integrals sorrentina  
Abadejo a la biscaïna  
**Postre** Fruita **Pa**

**11** Kcal 710 Glú 95 Lip 23 Pro 26  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Sopa de putxero  
Pollastre a la caçadora  
**Postre** Fruita ECO **Pa integral**

**12** Kcal 791 Glú 106 Lip 26 Pro 29  
Tosta de tomata  
Arròs al forn  
Assortiment de companatges  
**Postre** Fruita **Pa**

**13** Kcal 767 Glú 103 Lip 25 Pro 28  
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs  
Olleta de fesols amb hortalisses  
Truita de creïlla i espinacs  
**Postre** Fruita **Pa**

**16** Kcal 850 Glú 113 Lip 29 Pro 29  
Enciam, tomata, cogombre y olives  
Espirals amb tonyina  
Varetes de lluç al forn  
**Postre** Fruita **Pa**

**17** Kcal 768 Glú 100 Lip 26 Pro 27  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Potatge de cigrons amb carlota ECO  
Truita de creïlla i ceba  
**Postre** Fruita **Pa**

**18** Kcal 770 Glú 103 Lip 25 Pro 28  
Tosta d'humus al pimentó  
Arròs a banda  
Pit de titot i formatge  
**Postre** Fruita ECO **Pa integral**

**19** Kcal 720 Glú 97 Lip 23 Pro 26  
Xips  
Crema de verdures i hortalisses  
Hamburguesa amb quètxup i creïlles  
**Postre** Fruita **Pa**

**20** Kcal 750 Glú 93 Lip 27 Pro 29  
Enciam, tomata, cogombre y olives  
Sopa de Nadal amb estreletes  
Pollastre al forn a la poma  
**Postre** Lacti especial **Pa**

**23** NO LECTIU

**24** NO LECTIU

**25** FESTIU

**26** NO LECTIU

**27** NO LECTIU

**30** NO LECTIU

**31** NO LECTIU

NO LECTIU

NO LECTIU

NO LECTIU

### RECOMANACIONS DE SOPAR

