



COCINA CENTRAL

Diciembre 2024

Menú Sin Carne

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Lentejas juliana con arroz integral
Tortilla francesa con queso
Postre Fruta Pan

3
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Coditos a la napolitana con cebolla
Filete de merluza a la gallega
Postre Fruta Pan

4
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Crema de legumbres y hortalizas ECO
Hamburguesa de coliflor
Postre Fruta Pan integral

5
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Arroz con tomate
Surtido de quesos
Postre Lácteo Pan

6
FESTIVO

9
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza con patatas
Pizza margarita
Postre Fruta Pan

10
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Macarrones integrales a la sorrentina
Abadejo a la vizcaína
Postre Fruta Pan

11
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Sopa hortelana
Albóndigas vegetales
Postre Fruta ECO Pan integral

12
Tosta de tomate
Arroz al horno de verduras
Surtido de quesos
Postre Fruta Pan

13
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Olleta de alubias con hortalizas
Tortilla de patata y espinacas
Postre Fruta Pan

16
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Espirales con atún
Varitas de merluza al horno
Postre Fruta Pan

17
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Potaje de garbanzos con zanahoria ECO
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

18
Tosta de humus al pimentón
Arroz a banda
Surtido de quesos
Postre Fruta Pan integral

19
Chips
Crema de verduras y hortalizas
Hamburguesa de coliflor con ketchup y patatas
Postre Fruta Pan

20
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa juliana con estrellitas
Albóndigas vegetales
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