



# 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