



COCINA CENTRAL
Enero 2026
Menú Sin Cerdo

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes			Martes			Miércoles			Jueves			Viernes		
5	Ensalada Sopa de estrellitas Merluza con pisto Postre Fruta Pan	6			FESTIVO	7	Lechuga, tomate, zanahoria Macarrones con atún Burguer de coliflor y sésamo Postre Fruta Pan integral	1		FESTIVO	8	Mezclum, tomate, espárragos y cebolla Arroz con tomate Rodaja de merluza orly Postre Fruta Pan	9	Ensalada Guisado de verduras Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan
12	Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Lentejas juliana Tortilla francesa con atún Postre Fruta Pan	13	Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Espirales integrales con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan	14	Mezclum, tomate, espárragos y maíz Sopa de cocido Solomillo de pollo Postre Fruta ECO Pan integral	15	Tosta de hummus de garbanzos Arroz al horno de verduras Jamón de pavo y queso Postre Fruta Pan	16	Lechuga, tomate, maíz Crema de puerros con picatostes Albóndigas vegetales a la jardinera con patatas Postre Lácteo Pan integral					
19	Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones integrales a la napolitana Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan	20	JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz c lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con patatas Postre Labneh, yogur griego	21	Lechuga, tomate, pepino Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa de coliflor con aros de cebolla Postre Fruta Pan integral	22	Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos Potaje de garbanzos Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta ECO Pan	23	Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Filete de abadejo a la gallega con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan integral					
26	Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos Espirales a la sorrentina con queso Varitas de merluza al horno con mahonesa Postre Fruta Pan	27	Mezclum, tomate, remolacha y cebolla Fabada vegetal Pizza margarita Postre Lácteo Pan	28	Lechuga, tomate, espárragos y maíz Sopa de ave y chirivía con estrellitas Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral	29	Tosta de tomate Paella valenciana con bichoqueta y garrofón Jamón de pavo y queso Postre Fruta Pan	30	Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de lentejas con picatostes Albóndigas de bacalao Postre Fruta Pan integral					