



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Enero 2026

Menú Sin Cerdo

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

			1		2
				FESTIVO	Ensalada Guisado de verduras Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan
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	8 Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta Arroz con tomate Rodaja de merluza orly Postre Fruta Pan	9 Lechuga, tomate, remolacha Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno a la manzana Postre Fruta Pan integral	
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 cebolleta 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 cebolleta 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 bachoqueta 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	