



**COCINA CENTRAL**  
Enero 2026  
**Menú Sin Gluten, Carne**

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

6

FESTIVO

12

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz

Guisado de verduras

Tortilla francesa con atún

Postre Fruta

Pan sin glut

19

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

Macarrones sin gluten a la napolitana

Albóndigas de bacalao

Postre Fruta

Pan sin glut

26

Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos

Espirales sin gluten a la sorrentina con queso

Merluza al horno con mahonesa

Postre Fruta

Pan sin glut

13

Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas

Espirales sin gluten con tomate y albahaca

Ventresca de merluza a la gallega

Postre Fruta

Pan sin glut

20

JORNADA EGIPCIA

Arroz blanco

Albóndigas vegetales con patatas

Postre Labneh, yogur griego

7

Lechuga, tomate, zanahoria

Macarrones sin gluten con atún

Tortilla francesa

Postre Fruta

Pan sin glut

14

Mezclum, tomate, espárragos y maíz

Sopa hortelana sin gluten

Pescado al horno

Postre Fruta ECO

Pan sin glut

21

Lechuga, tomate, pepino

Crema de calabaza y zanahoria ECO

Merluza al vapor

Postre Fruta

Pan sin glut

22

Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos

Potaje de garbanzos

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO

Pan sin glut

28

Lechuga, tomate, espárragos y maíz

Sopa juliana con estrellitas sin gluten

Pescado con champiñones

Postre Fruta

Pan sin glut

29

Paella valenciana de verduras

Surtido de quesos

Postre Fruta

Pan sin glut

1

FESTIVO

8

Mezclum, tomate, espárragos y cebolla

Arroz con tomate

Merluza al vapor

Postre Fruta

Pan sin glut

9

Lechuga, tomate, remolacha

Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias

Pescado al horno

Postre Fruta

Pan sin glut

16

Lechuga, tomate, maíz

Crema de puerros

Albóndigas vegetales a la jardinera con patatas

Postre Lácteo

Pan sin glut

23

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolla

Sopa de verduras de inv ECO c lluvia sin glut

Filete de abadejo a la gallega con ajitos y pimentón dulce

Postre Fruta

Pan sin glut

30

Lechuga, tomate, pepino y aceitunas

Crema de lentejas

Albóndigas de bacalao

Postre Fruta

Pan sin glut