



Lunes

Martes

## COCINA CENTRAL

Enero 2026

### Menú Sin Huevo

Miércoles

Jueves

Viernes

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
						FESTIVO		Ensalada Guisado de magritos Merluza al horno Postre Fruta Pan	
5		6		7		8		9	
Ensalada Sopa de estrellitas sin gluten Lomo adobado con pisto Postre Fruta Pan		FESTIVO		Lechuga, tomate, zanahoria Macarrones sin gluten con atún Hamburguesa mixta Postre Fruta Pan integral		Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta Arroz con tomate Merluza al vapor Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, remolacha Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Pollo al horno a la manzana Postre Fruta Pan integral	
12		13		14		15		16	
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Lentejas juliana Longaniza casera Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Espirales sin gluten con tomate y albahaca Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan		Mezclum, tomate, espárragos y maíz Sopa de cocido sin gluten Solomillo de pollo Postre Fruta ECO Pan integral		Tosta de hummus de garbanzos Arroz al horno Jamón de pavo y queso gouda Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, maíz Crema de puerros con picatostes Albóndigas a la jardinera con patatas Postre Lácteo Pan integral	
19		20		21		22		23	
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sin gluten a la napolitana Longaniza casera Postre Fruta Pan		JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz c lentejas, cebolla y comino Shish Taouk, brocheta de pollo con patatas Postre Labneh, yogur griego		Lechuga, tomate, pepino Crema de calabaza y zanahoria ECO Hamburguesa mixta con aros de cebolla Postre Fruta Pan integral		Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos Potaje de garbanzos Lomo cinta al horno Postre Fruta ECO Pan		Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta Sopa de verduras de invie ECO c lluvia sin glut Filete de abadejo a la gallega con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan integral	
26		27		28		29		30	
Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos Espirales sin gluten a la sorrentina con queso Varitas de merluza al horno Postre Fruta Pan		Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta Fabada vegetal Filete de pechuga Postre Lácteo Pan		Lechuga, tomate, espárragos y maíz Sopa de ave y chirivia con estrellitas sin glut Pollo al horno a la cazadora con champiñones Postre Fruta Pan integral		Tosta de tomate Paella valenciana con bachoqueta y garrofón Jamón york y queso gouda Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de lentejas con picatostes Longanizas de magro al horno Postre Fruta Pan integral	