



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Enero 2026

Menú Vegano

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
						FESTIVO		Ensalada Guisado de verduras Hamburguesa de quinoa Postre Fruta Pan	
5		6		7		8		9	
Ensalada Sopa de verduras con estrellitas Tofu con pisto Postre Fruta Pan		FESTIVO		Lechuga, tomate, zanahoria Macarrones sorrentina Lentejas salteadas con pasas y nueces Postre Fruta Pan integral		Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta Arroz con tomate Judías verdes con tomate y cebolla Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, remolacha Crema de alubia pinta, cebolla y zanahorias Quinoa con guisantes y frutos secos Postre Fruta Pan integral	
12		13		14		15		16	
Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Lentejas juliana Arroz blanco con sésamo Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas Espirales integrales con tomate y albahaca Guisantes al vapor con cebollita Postre Fruta Pan		Mezclum, tomate, espárragos y maíz Sopa hortelana Garbanzos salteados con verduras y sésamo Postre Fruta ECO Pan integral		Tosta de hummus de garbanzos Arroz al horno de verduras Loncheado vegano de pavo y queso vegano Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, maíz Crema de puerros con picatostes Albóndigas vegetales a la jardinera con patatas Postre Yogur vegetal Pan integral	
19		20		21		22		23	
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones integrales a la napolitana Judías verdes con tomate Postre Fruta Pan		JORNADA EGIPCIA Mujaddara, arroz c lentejas, cebolla y comino Albóndigas vegetales con patatas Postre Yogur vegetal		Lechuga, tomate, pepino Crema de calabaza y zanahoria ECO Alubias salteadas con maíz y verduras Postre Fruta Pan integral		Lechuga, tomate, aceitunas y espárragos Potaje de garbanzos Quinoa con frutos secos Postre Fruta ECO Pan		Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta Sopa de verduras de invierno ECO con lluvia Garbanzos salteados con verduras y nueces Postre Fruta Pan integral	
26		27		28		29		30	
Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos Espirales a la sorrentina Guisantes con tomate Postre Fruta Pan		Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta Fabada vegetal Hojaldre de verduras Postre Yogur vegetal Pan		Lechuga, tomate, espárragos y maíz Sopa juliana con estrellitas Garbanzos salteados con pasas y verduras Postre Fruta Pan integral		Tosta de tomate Paella valenciana de verduras Loncheado vegano de jamón y queso vegano Postre Fruta Pan		Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de lentejas con picatostes Cuscús con verduras, pasas y nueces Postre Fruta Pan integral	