



**COCINA CENTRAL**  
Enero 2026  
**Menú Vegano**

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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