



COCINA CENTRAL

Junio 2026

Menú Sin Lactosa

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

Lechuga, tomate, pepino y maíz
Macarrones con tomate

Abadejo a la gallega con ajitos

Postre Fruta Pan

2

Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Lentejas con arroz integral y verduras ECO

Tortilla de atún

Postre Fruta Pan

3

Mezclum, tomate, remolacha y maíz
Crema de verduras y hortalizas ECO

Pollo al horno a las finas hierbas

Postre Fruta Pan int

4

Ensalada mezclum con garbanzos y pepino

Paella valenciana

Postre Fruta ECO Pan

5

Lechuga, tomate, pepino
Guisado albóndigas vegetales

Lomo cinta al horno

Postre Yogur soja Pan int

8

Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas ECO

Longanizas caseras al horno c champiñones

Postre Fruta Pan

9

Lechuga, tomate, pepino
Macarrones al pesto c champis

Merluza al vapor

Postre Fruta Pan

10

Ensalada campestre c huevo duro y atún

Alitas de pollo crujientes al tomillo

Postre Fruta Pan int

11

Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta
Arroz rossejat

Pechuga de pavo y queso vegano

Postre Fruta Pan

12

Lechuga, tomate, remolacha y pepino
Potaje de garbanzos con verduras

Tortilla de patata y calabacín

Postre Fruta Pan int

15

Mezclum, tomate, zanahoria y maíz
Lentejas juliana

Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta Pan

16

Lechuga, tomate, remolacha y aceitunas
Arroz a banda

Queso vegano

Postre Fruta Pan

17

Mezclum, tomate, espárragos y maíz
Crema de alubias blancas y hortalizas ECO

Pollo al horno con patatas, cebolla y romero

Postre Fruta Pan int

18

Lechuga, tomate, pepino y cebolleta
Espirales con atún y tomate

Ventresca merluza con salsa mery

Postre Fruta ECO Pan

19

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
Ensalada pantesca patata, tomate y olivas

Hamburguesa con calabacín ECO

Postre Yogur soja Pan int

22

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Macarrones integrales napolitana

Tortilla francesa

Postre Fruta Pan

23

Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas
Sopa de ave

Pollo al horno

Postre Fruta Pan

24

FESTIVO

25

Mezclum, tomate, remolacha
Arroz al horno

Surtido de fiambre con queso vegano

Postre Fruta Pan

26

Lechuga, tomate, zanahoria y cebolleta
Crema de verduras de temporada

Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan int

29

Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos
Espirales con atún

Albóndigas de bacalao

Postre Fruta Pan

30

Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta
Sopa de ave con estrellitas

Pollo al horno al chilindrón

Postre Fruta Pan