



COCINA CENTRAL

Septiembre 2026

Menú Sin Gluten

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1 Ensalada 1° Espirales sin gluten a la napolitana 2° Filete de pechuga Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína Pan sin gluten	2 Ensalada 1° Sopa de ave sin gluten 2° Hamburguesa mixta de ternera y cerdo Postre Fruta Cena Verdura con proteína Pan sin gluten	3 Ensalada 1° Crema de legumbres y hortalizas 2° Tortilla de patata y espinacas Postre Lácteo Cena Sopa con proteína Pan sin gluten	4 1° Arroz de verduras 2° Pechuga de pavo y queso Postre Fruta Cena Ensalada con proteína Pan sin gluten
7 Ensalada 1° Macarrones sin gluten con tomate y atún 2° Merluza al vapor Postre Fruta Cena Sopa con proteína Pan sin gluten	8 Ensalada 1° Potaje de garbanzos con hortalizas ECO 2° Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Cena Verdura con proteína Pan sin gluten	9 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja 1° Crema de calabacín y puerro 2° Pollo al horno con champiñones Postre Fruta Cena Ensalada con proteína Pan sin gluten	10 Mezclum, tomate, espárragos y cebolleta 1° Arroz con tomate 2° Filete de abadejo a la gallega con ajitos Postre Lácteo Cena Crema de verduras con proteína Pan sin gluten	11 Lechuga, tomate, remolacha y pepino 1° Sopa de ave sin gluten con verduras 2° Longanizas de magro al horno Postre Fruta ECO Cena Sopa con proteína Pan sin gluten
14 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz 1° Guisado de pavo 2° Tortilla francesa con queso Postre Fruta Cena Verdura con proteína Pan sin gluten	15 Pan sin gluten c tomate y oregano 1° Ensalada de pasta sin gluten, atún, maíz y aceitunas 2° Merluza a la vizcaína Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína Pan sin gluten	16 Mezclum, tomate, espárragos y maíz 1° Guisado marinero con patatas 2° Lomo cinta con pisto Postre Fruta Cena Ensalada con proteína Pan sin gluten	17 Pan sin gluten c tomate 1° Paella valenciana 2° Pechuga de pavo y queso Postre Fruta Cena Sopa con proteína Pan sin gluten	18 Lechuga, tomate, maíz y brotes de soja 1° Crema de legumbres y hortalizas ECO 2° Pollo a la cazadora con zanahoria Postre Fruta Cena Hervido con proteína Pan sin gluten
21 Lechuga, tomate, espárragos y aceitunas 1° Arroz integral y hortalizas ECO 2° Tortilla francesa Postre Fruta Cena Sopa con proteína Pan sin gluten	22 Lechuga, tomate, pepino 1° Espirales sin gluten sorrentina 2° Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Cena Ensalada con proteína Pan sin gluten	23 Mezclum, tomate, remolacha y brotes soja 1° Crema de alubias blancas, calabacín y manzana 2° Alitas al horno a las finas hierbas Postre Fruta Cena Hervido con proteína Pan sin gluten	24 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria 1° Arroz a banda 2° Surtido de quesos Postre Fruta ECO Cena Crema de verduras con proteína Pan sin gluten	25 Pan sin gluten c tomate y aceite 1° Ensalada campestre c huevo duro y atún 2° Pollo al horno Postre Lácteo Cena Verdura con proteína Pan sin gluten
28 Lechuga, tomate, zanahoria y espárragos 1° Espirales sin gluten con atún 2° Filete de merluza en salsa mery Postre Fruta Cena Hervido con proteína Pan sin gluten	29 Mezclum, tomate, remolacha y cebolleta 1° Potaje de garbanzos con zanahoria 2° Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Cena Sopa con proteína Pan sin gluten	30 Lechuga, tomate, espárragos y maíz 1° Sopa de ave sin gluten 2° Pollo al horno con cebolla y patatas Postre Fruta Cena Crema de verduras con proteína Pan sin gluten		

* La proteína recomendada es pollo, pavo, huevo, pescado blanco y pescado azul. Cada familia la adaptará según las necesidades dietéticas



www.tamar.es

Dietistas-Nutricionistas: Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)

