



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Abril 2019

Menú Bajo en grasas

Miércoles

Jueves

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING
Viernes

1 Lechuga, tomate, maíz y aceitunas Macarrones con atún y tomate Abadejo en salsa de gambitas Postre Fruta Pan	2 Lechuga, zanahoria, espárragos y tomate Crema de calabacín y puerro Hamburguesa de pollo con pan de sésamo Postre Fruta Pan	3 Lechuga, tomate, sésamo y maíz Sopa de lluvia Pollo a las hierbas provenzales Postre Lácteo 0% MG Pan	4 Lechuga, tomate, maíz y pepino Paella valenciana Jamón york y queso fresco Postre Fruta Pan	5 Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Potaje de garbanzos con espinacas ECO Tortilla de cebolla Postre Fruta Pan
8 Lechuga, tomate, pasas y maíz Crema de legumbres con puerro ECO Bacalao a la vizcaína Postre Fruta Pan	9 Lechuga, tomate y aceitunas Fideuà Fiambre de pavo y queso fresco Postre Fruta Pan	10 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Guisado de patata c zanahoria ECO y magritos Merluza al horno Postre Lácteo 0% MG Pan	11 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Arroz blanco con tomate Tortilla francesa Postre Fruta Pan	12 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras Filete de pechuga con calabacín Postre Fruta Pan
15 Lechuga, tomate, rabanos Coditos al gratén con tomate, cebolla y queso Ventresca de merluza a la gallega Postre Fruta Pan	16 Lechuga, tomate, maíz Sopa de ave con verduras Pollo al horno Postre Fruta Pan	17 JORNADA PASCUERA: Mona y chocolatina Arroz al horno de verduras Pescado blanco al horno Postre Lácteo 0% MG Pan	18 PASCUA	19 PASCUA
22 PASCUA	23 PASCUA	24 PASCUA	25 PASCUA	26 PASCUA
29 PASCUA	30 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Tiburones sorrentina con tomate y queso Bacalao al horno Postre Fruta Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco
o Azul/Huevo



Aves o Carne
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta



902 103 478 Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA