



COCINA CENTRAL

Julio 2025

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>1 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26</p> <p>Ensalada</p> <p>Sopa de ave con estrellitas</p> <p>Pollo al horno a las finas hierbas</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>2 Kcal 763 Glú 103 Líp 26 Pro 24</p> <p>Ensalada</p> <p>Crema de legumbres y calabacín ECO</p> <p>Merluza orly</p> <p>Postre Lácteo Pan integral</p>	<p>3 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28</p> <p>Ensalada</p> <p>Paella valenciana</p> <p>Pechuga de pavo y queso manchego</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>4 Kcal 801 Glú 103 Líp 27 Pro 32</p> <p>Picatostes</p> <p>Potaje garbanzos</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	
<p>7 Kcal 762 Glú 98 Líp 28 Pro 24</p> <p>Ensalada</p> <p>Lentejas con verduras ECO</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>8 Kcal 798 Glú 112 Líp 24 Pro 29</p> <p>Ensalada</p> <p>Espirales con cebolla, atún y tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>9 Kcal 758 Glú 115 Líp 25 Pro 13</p> <p>Ensalada</p> <p>Guisado de albóndigas con hortalizas</p> <p>Pizza margarita</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>10 Kcal 809 Glú 106 Líp 27 Pro 30</p> <p>Ensalada</p> <p>Arroz al horno</p> <p>Jamón de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>11 Kcal 775 Glú 94 Líp 26 Pro 35</p> <p>Picatostes</p> <p>Crema Vichyssoise</p> <p>Lomo adobado al horno con tomate</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>14 Kcal 853 Glú 115 Líp 31 Pro 23</p> <p>Ensalada</p> <p>Macarrones sorrentina</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>15 Kcal 707 Glú 105 Líp 22 Pro 17</p> <p>Ensalada</p> <p>Crema de hortalizas y verduras</p> <p>Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>16 Kcal 730 Glú 98 Líp 24 Pro 27</p> <p>Snacks</p> <p>Ensalada alemana de patata</p> <p>Pollo al horno a la manzana</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17 Kcal 847 Glú 108 Líp 28 Pro 34</p> <p>Ensalada</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Longanizas al horno</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>18 Kcal 793 Glú 104 Líp 29 Pro 22</p> <p>Ensalada</p> <p>Guisado marinero de albóndigas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>21 Kcal 849 Glú 113 Líp 29 Pro 29</p> <p>Ensalada</p> <p>Coditos de york y tomate</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>22 Kcal 775 Glú 101 Líp 27 Pro 28</p> <p>Ensalada</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Postre Gelatina Pan</p>	<p>23 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32</p> <p>Ensalada</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Pollo a la cazadora</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24 Kcal 764 Glú 105 Líp 24 Pro 27</p> <p>Ensalada</p> <p>Arroz a banda</p> <p>Jamón york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>25 Kcal 847 Glú 105 Líp 29 Pro 35</p> <p>Snacks</p> <p>Ensalada de espirales con atún</p> <p>Hamburguesa mixta</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>28 Kcal 724 Glú 102 Líp 24 Pro 20</p> <p>Ensalada</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Nuggets de brócoli al horno</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>29 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26</p> <p>Ensalada</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>Caprichos de calamar</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>30 Kcal 740 Glú 96 Líp 24 Pro 30</p> <p>Ensalada</p> <p>Crema de guisantes</p> <p>Escalopín de pollo con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>31 Kcal 923 Glú 115 Líp 36 Pro 27</p> <p>snacks</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p></p>

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

CUINA CENTRAL

Juliol 2025
Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1 Kcal 707 Glú 95 Lip 23 Pro 26

Amanida
Sopa d'au amb estrelletes
Pollastre a les fines herbes

Postre Fruita

Pa

2 Kcal 763 Glú 103 Lip 26 Pro 24

Amanida
Crema de llegums i carabasseta ECO
Lluç orly

Postre Lacti

Pa integral

3 Kcal 778 Glú 105 Lip 25 Pro 28

Amanida
Paella valenciana
Pit de titot i formatge manxec

Postre Fruita

Pa

4 Kcal 801 Glú 103 Lip 27 Pro 32

Crostons
Potatge de cigrons
Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita

Pa

7 Kcal 762 Glú 98 Lip 28 Pro 24

Amanida
Lentilles amb verdures ECO
Varetes de lluç

Postre Fruita

Pa

8 Kcal 798 Glú 112 Lip 24 Pro 29

Amanida
Espirals amb ceba, tonyina i tomata
Truita francesa

Postre Fruita

Pa

9 Kcal 758 Glú 115 Lip 25 Pro 13

Amanida
Guisat de mandonguilles amb hortalisses
Pizza margarita

Postre Fruita

Pa integral

10 Kcal 809 Glú 106 Lip 27 Pro 30

Amanida
Arròs al forn
Pernil de titot i formatge

Postre Fruita

Pa

11 Kcal 775 Glú 94 Lip 26 Pro 35

Crostons
Crema Vichyssoise
Llom adobat al forn amb tomata

Postre Lacti

Pa

14 Kcal 853 Glú 115 Lip 31 Pro 23

Amanida
Macarrons sorrentina
Nuggets de pollastre

Postre Fruita

Pa

15 Kcal 707 Glú 105 Lip 22 Pro 17

Amanida
Crema d'hortalisses i verdures
Hamburguesa de coliflor i sèsam

Postre Lacti

Pa

16 Kcal 730 Glú 98 Lip 24 Pro 27

Snacks
Amanida alemanya de creïlla
Pollastre al forn a la poma

Postre Fruita

Pa integral

17 Kcal 847 Glú 108 Lip 28 Pro 34

Amanida
Arròs amb tomata
Llonganisses al forn

Postre Fruita

Pa

18 Kcal 793 Glú 104 Lip 29 Pro 22

Amanida
Guisat mariner de mandonguilles
Truita de creïlla i ceba

Postre Fruita

Pa

21 Kcal 849 Glú 113 Lip 29 Pro 29

Amanida
Colzets de pernil dolç i tomata
Lluç a la romana

Postre Fruita

Pa

22 Kcal 775 Glú 101 Lip 27 Pro 28

Amanida
Potatge de cigronsamb espinacs
Truita de creïlla i ceba

Postre Gelatina

Pa

23 Kcal 735 Glú 96 Lip 23 Pro 32

Amanida
Crema de llegums
Pollastre a la caçadora

Postre Fruita

Pa integral

24 Kcal 764 Glú 105 Lip 24 Pro 27

Amanida
Arròs a banda
Pernil dolç i formatge

Postre Fruita

Pa

25 Kcal 847 Glú 105 Lip 29 Pro 35

Snacks
Amanida d'espirals amb tonyina
Hamburguesa mixta

Postre Lacti

Pa

28 Kcal 724 Glú 102 Lip 24 Pro 20

Amanida
Lentilles amb verdures
Nuggets de bròcoli al forn

Postre Fruita

Pa

29 Kcal 830 Glú 111 Lip 29 Pro 26

Amanida
Macarrons bolonyesa
Capritxos de calamar

Postre Fruita

Pa

30 Kcal 740 Glú 96 Lip 24 Pro 30

Amanida
Crema de pèsols
Escalopí de pollastre amb xampinyons

Postre Fruita

Pa

31 Kcal 923 Glú 115 Lip 36 Pro 27

Snacks
Arròs amb tomata
Croquetes de pernil

Postre Lacti

Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)

Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR