



COCINA CENTRAL

Julio 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

1 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45
Ensalada
Macarrones con atún y cebolla
Croquetas de bacalao
Postre Fruta Pan

8 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41
Ensalada
Lentejas con verduras ECO
Nuggets de merluza
Postre Fruta Pan

15 Kcal 936 Glú 93 Lip 38 Pro 49
Ensalada
Macarrones sorrentina
Solomillo de pollo empanado
Postre Fruta Pan

22 Kcal 822 Glú 88 Lip 32 Pro 40
Ensalada
Crema de legumbres y calabacín ECO
Merluza a la romana
Postre Fruta Pan

29 Kcal 803 Glú 88 Lip 33 Pro 33
Ensalada
Lentejas con verduras
Nuggets de brócoli al horno
Postre Fruta Pan

Martes

2 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41
Ensalada
Sopa de ave con lluvia
Pollo al horno
Postre Fruta Pan

9 Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40
Ensalada
Espirales boloñesa vegetal de seitan ECO
Tortilla francesa
Postre Fruta Pan

16 Kcal 702 Glú 81 Lip 23 Pro 38
Ensalada
Crema de hortalizas y verduras
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

23 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35
Ensalada
Potaje de garbanzos con espinacas
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

30 Kcal 719 Glú 79 Lip 24 Pro 42
Picos
Ensaladilla rusa
Filete de abadejo a la gallega
Postre Fruta Pan

Miércoles

3 Kcal 822 Glú 88 Lip 32 Pro 40
Ensalada
Crema de legumbres y calabacín ECO
Merluza orly
Postre Fruta Pan integral

10 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33
Ensalada
Guisado de albóndigas con hortalizas
Pizza de atún
Postre Fruta Pan integral

17 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46
Snacks
Ensalada alemana de patata
Pollo al horno a la manzana
Postre Fruta Pan integral

24 Kcal 710 Glú 80 Lip 23 Pro 41
Ensalada
Sopa de puchero con garbanzos
Pollo a la cazadora
Postre Fruta Pan integral

31 Kcal 854 Glú 85 Lip 35 Pro 44
Ensalada
Canelones de carne gratinados
Calamares a la romana
Postre Lácteo Pan

Jueves

4 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40
Ensalada
Paella valenciana
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Fruta Pan

11 Kcal 860 Glú 93 Lip 33 Pro 42
Ensalada
Arroz al horno
Surtido de fiambres
Postre Fruta Pan

18 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50
Ensalada
Arroz con tomate
Longanizas al horno
Postre Fruta Pan

25 Kcal 814 Glú 87 Lip 32 Pro 39
Ensalada
Arroz a banda
Jamón york y queso
Postre Fruta Pan

Viernes

5 Kcal 841 Glú 90 Lip 34 Pro 38
Picatostes
Potaje garbanzos
Tortilla de patata y espinacas
Postre Helado Pan

12 Kcal 830 Glú 83 Lip 31 Pro 49
Picatostes
Crema Vichyssoise
Lomo adobado al horno con tomate
Postre Lácteo Pan

19 Kcal 811 Glú 86 Lip 33 Pro 37
Ensalada
Guisado de albóndigas de merluza y sepia
Tortilla de patata y calabacín
Postre Lácteo Pan

26 Kcal 912 Glú 89 Lip 35 Pro 54
Snacks
Ensalada de espirales con atún
Hamburguesa mixta
Postre Helado Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CUINA CENTRAL

Juliol 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45
Amanida
Macarrons amb tonyina i ceba
Croqueta bacallà
Postre Fruita Pa

2 Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41
Amanida
Sopa d'au amb pluja
Pollastre al forn
Postre Fruita Pa

3 Kcal 822 Glú 88 Lip 32 Pro 40
Amanida
Crema de llegums i carabasseta ECO
Lluç orly
Postre Fruita Pa integral

4 Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40
Amanida
Paella valenciana
Pit de titot i formatge manxec
Postre Fruita Pa

5 Kcal 841 Glú 90 Lip 34 Pro 38
Crostons
Potatge de cigrons
Truita de creïlla i espinacs
Postre Gelat Pa

8 Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41
Amanida
Lentilles amb verdures ECO
Nuggets de lluç
Postre Fruita Pa

9 Kcal 838 Glú 85 Lip 35 Pro 40
Amanida
Espirals bolonyesa vegetal de seitan ECO
Truita francesa
Postre Fruita Pa

10 Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33
Amanida
Guisat de mandonguilles amb hortalisses
Pizza de tonyina
Postre Fruita Pa integral

11 Kcal 860 Glú 93 Lip 33 Pro 42
Amanida
Arròs al forn
Assortiment de companatges
Postre Fruita Pa

12 Kcal 830 Glú 83 Lip 31 Pro 49
Crostons
Crema Vichyssoise
Llom adobat al forn amb tomata
Postre Lacti Pa

15 Kcal 936 Glú 93 Lip 38 Pro 49
Amanida
Macarrons sorrentina
Rellom de pollastre empanat
Postre Fruita Pa

16 Kcal 702 Glú 81 Lip 23 Pro 38
Amanida
Crema d'hortalisses i verdures
Hamburguesa de coliflor i sèsam
Postre Fruita Pa

17 Kcal 782 Glú 79 Lip 29 Pro 46
Snacks
Amanida alemanya de creïlla
Pollastre al forn a la poma
Postre Fruita Pa integral

18 Kcal 905 Glú 89 Lip 36 Pro 50
Amanida
Arròs amb tomata
Llonganisses al forn
Postre Fruita Pa

19 Kcal 811 Glú 86 Lip 33 Pro 37
Amanida
Guisat de mandonguilles de lluç i sèpia
Truita de creïlla i carabasseta
Postre Lacti Pa

22 Kcal 822 Glú 88 Lip 32 Pro 40
Amanida
Crema de llegums i carabasseta ECO
Lluç a la romana
Postre Fruita Pa

23 Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35
Amanida
Potatge de cigrons amb espinacs
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita Pa

24 Kcal 710 Glú 80 Lip 23 Pro 41
Amanida
Sopa de putxero amb cigrons
Pollastre a la caçadora
Postre Fruita Pa integral

25 Kcal 814 Glú 87 Lip 32 Pro 39
Amanida
Arròs a banda
Pernil dolç i formatge
Postre Fruita Pa

26 Kcal 912 Glú 89 Lip 35 Pro 54
Snacks
Amanida d'espirals amb tonyina
Hamburguesa mixta
Postre Gelat Pa

29 Kcal 803 Glú 88 Lip 33 Pro 33
Amanida
Lentilles amb verdures
Nuggets de bròquil al forn
Postre Fruita Pa

30 Kcal 719 Glú 79 Lip 24 Pro 42
Picos
Amanida russa
Filet d'abadejo a la gallega
Postre Fruita Pa

31 Kcal 854 Glú 85 Lip 35 Pro 44
Amanida
Canelons de carn gratinats
Calamars a la romana
Postre Lacti Pa

RECOMANACIONS DE SOPAR

