



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Septiembre 2018  
Menú Basal

Miércoles

Jueves

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

**3** Kcal 704 Glú 72 Líp 25 Pro 43  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Canelones de carne gratinados  
Bacalao con salsa de piquillo  
Postre Fruta Pan

**4** Kcal 706 Glú 79 Líp 23 Pro 41  
Mezclum, tomate, atún y aceitunas  
Sopa de ave (col, nabo, zanahoria)  
Pollo asado con patatas  
Postre Fruta Pan

**5** Kcal 767 Glú 83 Líp 26 Pro 45  
Tosta de tomate  
Ensalada alemana (patata, zanahoria, frankfurt)  
Merluza a la marinera  
Postre Lácteo Pan

**6** Kcal 827 Glú 89 Líp 32 Pro 40  
Lechuga, tomate, york y maíz  
Arroz a la milanesa  
Fiambre surtido  
Postre Fruta Pan

**7** Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45  
Lechuga, tomate, soja y zanahoria  
Potaje de garbanzos  
Delicias de pechuga con guarnición  
Postre Fruta Pan

**10** Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Coditos sorrentina con tomate y albahaca  
Ventresca de merluza a la portuguesa con pimiento y champiñón  
Postre Fruta Pan

**11** Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35  
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Lentejas ECO con patata zanahoria, puerro  
Tortilla de patata y cebolla  
Postre Fruta Pan

**12** Kcal 829 Glú 83 Líp 31 Pro 49  
Tosta de tomate  
Ensalada de patata, hortalizas y atún  
Lomo cinta con calabacín en tempura  
Postre Lácteo Pan

**13** Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40  
Lechuga, tomate, huevo y aceitunas  
Arroz al horno con garbanzos, magro y patata  
Jamón york y queso manchego  
Postre Fruta Pan

**14** Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40  
Mezclum, tomate, pepino y pipas  
Crema de calabaza y cebolla ECO  
Pollo a la cazadora  
Postre Fruta Pan

**17** Kcal 815 Glú 85 Líp 29 Pro 48  
Lechuga, tomate, soja y zanahoria  
Macarrones integrales c atún, cebolla, tomate  
Bacalao a la vizcaína con pimiento  
Postre Fruta Pan

**18** Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Mezclum, tomate, atún y aceitunas  
Sopa de lluvia (col, nabo, zanahoria)  
Pollo al horno con salsa de manzana  
Postre Fruta Pan

**19** Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41  
Tosta de hummus de garbanzo  
Ensalada completa c zanahoria, pipas y sésamo  
Arroz a la cubana con huevo duro  
Postre Lácteo Pan

**20** Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33  
Lechuga, tomate, york y maíz  
Guisado de patatas, verduras y ternera  
Pizza de tomate y atún  
Postre Fruta Pan

**21** Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36  
Lechuga, tomate, queso y pipas  
Garbanzos ECO con espinacas y zanahoria  
Tortilla de calabacín con pavo  
Postre Fruta Pan

**24** Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36  
Lechuga, tomate, zanahoria y pepino  
Crema de verduras ECO con picatostes  
Filete de merluza a la gallega con ajitos  
Postre Fruta Pan

**25** Kcal 807 Glú 86 Líp 33 Pro 36  
Lechuga, tomate, pavo y maíz  
Lentejas ECO de la abuela c jamón y hortalizas  
Tortilla de patata y espinacas  
Postre Fruta Pan

**26** Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44  
Lechuga, tomate, nueces y sésamo  
Sopa marinera con lluvia  
Chuleta de pavo a las finas hierbas  
Postre Lácteo Pan

**27** Kcal 822 Glú 89 Líp 32 Pro 39  
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz  
Paella valenciana (pollo, garrofón, bajoqueta)  
Jamón serrano y queso manchego  
Postre Fruta Pan

**28** Kcal 806 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Mezclum, tomate, soja y zanahoria  
Espaguetis integrales con tomate y cebolla  
Abadejo en allipebre dulce con ñora  
Postre Fruta Pan

## RECOMENDACIONES DE CENA





Dilluns

Dimarts

**CUINA CENTRAL**  
Setembre 2018  
Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

**3** Kcal 704 Glú 72 Líp 25 Pro 43  
Enciam, tomata, carlota i cogombre  
Canelons de carn gratinats  
Bacallà amb salsa de piquillo  
**Postre** Fruita Pa

**4** Kcal 706 Glú 79 Líp 23 Pro 41  
Mesclum, tomata, tonyina i olives  
Sopa d'au (col, nab, carlota)  
Pollastre torrat amb creïlles  
**Postre** Fruita Pa

**5** Kcal 767 Glú 83 Líp 26 Pro 45  
Torrada de tomata  
Amanida alemanya (creïlla, carlota, frankfurt)  
Lluç a la marinera  
**Postre** Lacti Pa

**6** Kcal 827 Glú 89 Líp 32 Pro 40  
Encima, tomata, pernil dolç i dacsà  
Arròs a la milanesa  
Companatge assortit  
**Postre** Fruita Pa

**7** Kcal 895 Glú 94 Líp 35 Pro 45  
Enciam, tomata, soja i carlota  
Potatge de cigrons  
Delícies de pollastre amb guarnició  
**Postre** Fruita Pa

**10** Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Enciam, tomata, carlota i dacsà  
Colzets sorrentina amb tomata i albahaca  
Ventresca de lluç a la portuguesa amb pebrot i xampinyó  
**Postre** Fruita Pa

**11** Kcal 794 Glú 86 Líp 32 Pro 35  
Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs  
Llenties ECO amb creïlla, carlota i all porro  
Trita de creïlla i ceba  
**Postre** Fruita Pa

**12** Kcal 829 Glú 83 Líp 31 Pro 49  
Torrada de tomata  
Amanida de creïlla, hortalisses i tonyina  
Llom cinta amb carabasseta en tempura  
**Postre** Lacti Pa

**13** Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40  
Enciam, tomata, ou i olives  
Arròs al forn amb cigrons, magre i creïlla  
Pernil dolç i formatge manxec  
**Postre** Fruita Pa

**14** Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40  
Mesclum, tomata, cogombre i pipes  
Crema de carabassa i ceba ECO  
Pollastre a la caçadora  
**Postre** Fruita Pa

**17** Kcal 815 Glú 85 Líp 29 Pro 48  
Enciam, tomata, soja i carlota  
Macarrons integrals amb tonyina, ceba i tomata  
Bacallà a la biscaïna  
**Postre** Fruita Pa

**18** Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Mesclum, tomata, tonyina i olives  
Sopa de pluja (col, nab, carlota)  
Pollastre al forn amb salsa de poma  
**Postre** Fruita Pa

**19** Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41  
Torrada de hummus de cigrons  
Amanida completa amb carlota, pipes i sèsam  
Arròs a la cubana amb ou dur  
**Postre** Lacti Pa

**20** Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33  
Encima, tomata, pernil dolç i dacsà  
Guisat de creïlles, verdures i vedella  
Pizza de tomata amb tonyina  
**Postre** Fruita Pa

**21** Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36  
Enciam, tomata, formatge i pipes  
Cigrons ECO amb espinacs i carlota  
Trita de carabasseta amb titot  
**Postre** Fruita Pa

**24** Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36  
Enciam, tomata, carlota i cogombre  
Crema de verdures ECO amb crostons  
Filet de lluç a la gallega amb allets  
**Postre** Fruita Pa

**25** Kcal 807 Glú 86 Líp 33 Pro 36  
Enciam, tomata, titot i dacsà  
Llenties ECO de la iaia amb pernil i hortalisses  
Trita de creïlla i espinacs  
**Postre** Fruita Pa

**26** Kcal 749 Glú 82 Líp 25 Pro 44  
Encima, tomata, nous i sèsam  
Sopa marinera amb pluja  
Xulles de titot a les fines herbes  
**Postre** Lacti Pa

**27** Kcal 822 Glú 89 Líp 32 Pro 39  
Enciam, tomata, carlota i dacsà  
Paella valenciana (pollastre, bajojó i bajoqueta)  
Pernil serrà i formatge manxec  
**Postre** Fruita Pa

**28** Kcal 806 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Mesclum, tomata, soja i carlota  
Espaguetis integrals amb tomata i ceba  
Abadejo en all i pebre dolç amb nyora  
**Postre** Fruita Pa

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz  
o Legumbres



Hortalizas



Pescado  
o Huevo



Carne / Huevo



Carne / Pescado



Lácteo



Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



Comida Cena