



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

Septiembre 2018  
Menú Vegetariano

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

<p><b>3</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Gazpacho andaluz con picatostes</p> <p>Macarrones con verduras</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>4</b></p> <p>Mezclum, tomate y aceitunas Sopa minestrone</p> <p>Berenjena rellena</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>5</b></p> <p>Tosta de tomate Ensalada campestre</p> <p>Salchicha de tofu</p> <p><b>Postre</b> Lácteo <b>Pan</b></p>	<p><b>6</b></p> <p>Lechuga, tomate y maíz Arroz a la milanesa con guisantes y pimiento</p> <p>Surtido de quesos</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Lechuga, tomate y zanahoria Potaje de garbanzos</p> <p>Arroz blanco</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>
<p><b>10</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Coditos sorrentina con tomate y albahaca</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>11</b></p> <p>Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Lentejas ECO con patata zanahoria, puerro</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>12</b></p> <p>Tosta de tomate Ensalada de patata, hortalizas y atún</p> <p>Coliflor al gratén</p> <p><b>Postre</b> Lácteo <b>Pan</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Lechuga, tomate y aceitunas Arroz al horno con garbanzos, tomate y patata</p> <p>Surtido de quesos</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>Mezclum, tomate, pepino Crema de calabaza y cebolla ECO</p> <p>Berenjena rellena</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>
<p><b>17</b></p> <p>Lechuga, tomate y zanahoria Salmorejo</p> <p>Macarrones integrales con cebolla, tomate</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>18</b></p> <p>Mezclum, tomate y aceitunas Sopa hortelana</p> <p>Hamburguesas de tofu</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>19</b></p> <p>Tosta de hummus de garbanzo Ensalada completa c zanahoria, pipas y sésamo</p> <p>Arroz a la cubana con huevo duro</p> <p><b>Postre</b> Lácteo <b>Pan</b></p>	<p><b>20</b></p> <p>Lechuga, tomate y maíz Guisado de patatas y verduras</p> <p>Hojaldre de verduras</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>21</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino Garbanzos ECO con espinacas y zanahoria</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>
<p><b>24</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y pepino Crema de verduras ECO con picatostes</p> <p>Calabacín relleno</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>25</b></p> <p>Lechuga, tomate y maíz Lentejas ECO juliana</p> <p>Tortilla de patata y espinacas</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>26</b></p> <p>Lechuga, tomate, pepino Sopa hortelana</p> <p>Canelones de espinacas</p> <p><b>Postre</b> Lácteo <b>Pan</b></p>	<p><b>27</b></p> <p>Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Paella valenciana de verduras</p> <p>Surtido de quesos</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>28</b></p> <p>Mezclum, tomate, soja y zanahoria Espaguetis integrales con tomate y cebolla</p> <p>Parrillada de verduras</p> <p><b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>

## RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



Comida  Cena