



Lunes

Martes

COCINA CENTRAL

Febrero 2025

Menú Basal Escuela Infantil Menuts

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

3 Kcal 782 Glú 105 Líp 25 Pro 29
Iceberg, tomate, zanahoria
Coditos con tomate, cebolla y albahaca
Merluza a la vizcaína
Postre Fruta Pan

4 Kcal 737 Glú 110 Líp 22 Pro 20
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Guisado de albóndigas con guisantes y patatas
Tortilla de patata calabacín
Postre Fruta Pan

5 Kcal 707 Glú 95 Líp 23 Pro 26
Lechuga, tomate y remolacha
Sopa de pescado con estrellitas
Pollo al horno
Postre Fruta Pan integral

6 Kcal 778 Glú 105 Líp 25 Pro 28
Tosta de humus
Paella de magritos con coliflor y ajetes
Surtido de fiambre
Postre Fruta ECO Pan

7 Kcal 753 Glú 93 Líp 24 Pro 36
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Olleta de alubias
Lomo adobado
Postre Fruta Pan

10 Kcal 725 Glú 102 Líp 24 Pro 21
Iceberg, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con zanahoria ECO
Hamburguesa de coliflor y sésamo
Postre Fruta Pan

11 Kcal 786 Glú 106 Líp 25 Pro 29
Iceberg, tomate, zanahoria
Macarrones integrales con atún
Abadejo al horno a la gallega
Postre Fruta Pan

12 Kcal 739 Glú 104 Líp 28 Pro 12
Campestre, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de cocido con lluvia
Croquetas de cocido
Postre Fruta Pan integral

13 Kcal 818 Glú 103 Líp 29 Pro 32
Iceberg, espárrago y pepino
Paella de pescado
Jamón york con quesitos
Postre Fruta Pan

14 Kcal 735 Glú 96 Líp 23 Pro 32
Lechuga, tomate, maíz y naranja
Crema de verduras ECO y legumbres
Filete de ternera con champiñones
Postre Lácteo Pan

17 Kcal 776 Glú 107 Líp 23 Pro 30
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Macarrones integrales con boloñesa
Filete de merluza en salsa mery
Postre Fruta Pan

18 Kcal 776 Glú 101 Líp 27 Pro 28
Mezclum, tomate y zanahoria
Potaje de garbanzos y hortalizas ECO
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

19 Kcal 731 Glú 94 Líp 23 Pro 32
Iceberg, tomate, zanahoria
Crema de calabaza ECO y zanahoria
Pollo al chilindrón
Postre Fruta Pan integral

20 Kcal 764 Glú 105 Líp 24 Pro 27
Tosta de tomate y aceite
Paella valenciana con bajoqueta y garrofón
Fiambre de pavo y queso
Postre Fruta Pan

21 Kcal 701 Glú 107 Líp 24 Pro 11
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas marineras
Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan

24 Kcal 765 Glú 105 Líp 28 Pro 19
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Sopa de ave con garbanzos
Solomillo de pollo
Postre Fruta Pan

25 Kcal 830 Glú 111 Líp 29 Pro 26
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Espirales napolitana
Varitas de merluza al horno
Postre Fruta Pan

26 Kcal 751 Glú 91 Líp 28 Pro 27
Iceberg, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas con verduras ECO
Tortilla francesa con queso
Postre Fruta Pan integral

27 Kcal 847 Glú 108 Líp 28 Pro 34
Mezclum, tomate y zanahoria
Arroz con tomate
Longanizas de magro al horno
Postre Fruta Pan

28 Kcal 785 Glú 102 Líp 30 Pro 22
JORNADA GASTRONÓMICA DE BRASIL
Feijoada de alubia pinta
Croqueta de carrillera de ternera
Postre Lácteo Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA

