



Lunes

Martes

CRA EL SABINAR

Enero 2024

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

8 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Maíz, zanahoria y brotes de soja
Macarrones integrales con tomate y atún
Nuggets de brócoli
Postre Fruta Pan

9 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas de temporada
Merluza a la vizcaína
Postre Fruta Pan

10 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38
Escarola, tomate, maíz y zanahoria
Sopa de ave, nabo y chirivía con lluvia
Pollo al horno con patatas
Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Lechuga, escarola, tomate y manzana
Arroz a banda
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Lácteo Pan

12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Mezclum de lechuga, tomate y maíz
Olleta de alubias con acelgas
Tortilla de patata y calabacín
Postre Fruta Pan

15 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas
Crema de hortalizas de temporada ECO
Abadejo a la gallega
Postre Fruta Pan

16 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34
DÍA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Lentejas juliana con espinacas
Surtido de corquetas (pollo, jamón y cocido) con ensalada
Postre Lacteo Pan

17 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Sopa de cocido con garbanzos
Cocido
Postre Fruta ECO Pan integral

18 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Tosta de tomate
Ensalada con escarola, zanahoria y aceitunas
Arroz al horno
Postre Fruta Pan

19 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Lechuga, tomate, maíz y aceitunas
Guisado marinero con patatas y guisantes
Tortilla francesa
Postre Fruta Pan

22 Kcal 898 Glú 97 Líp 37 Pro 38
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Espaguetis a la boloñesa
Figuritas de pescado
Postre Fruta Pan

23 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Escarola, tomate, zanahoria y maíz
Potaje de garbanzos
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta Pan

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de calabaza y zanahoria
Pollo al horno a la cazadora con champiñones
Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Lechuga, escarola, tomate y naranja
Arroz a la cubana
Longanizas de magro al horno
Postre Lacteo Pan

26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Iceberg, tomate y zanahoria
Sopa hortelana con lluvia
Cola de bacalao a la vizcaína
Postre Fruta Pan

29 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39
Lechuga, tomate, maíz y manzana
Lentejas de la abuela
Tortilla de cebolla
Postre Fruta Pan

30 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37
Escarola, tomate, manzana y zanahoria
Espirales integrales a la napolitana
Filete de merluza con salsa mery
Postre Lacteo Pan

31 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas
Sopa de pescado con fideos
Lomo cinta con pisto de tomate y pimiento
Postre Fruta Pan integral

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA



Lunes

Martes

CRA EL SABINAR

Gener 2024
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

8 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Dacsa, carlota i brots de soja
Macarrons integrals amb tomata i tonyina
Nuggets de bròquil
Postre Fruita Pa

9 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i olives
Crema de llegums i hortalisses de temporada
Lluç a la biscaïna
Postre Fruita Pa

10 Kcal 708 Glú 78 Líp 25 Pro 38
Escarola, tomata, dacsa i carlota
Sopa d'au, nap i xirivia amb pluja
Pollastre al forn amb creïlles
Postre Fruita Pa integral

11 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Mesclum d'enciam, tomata i poma
Arròs a banda
Comapatge de titot i formatge manxec
Postre Lacti Pa

12 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Mesclum d'enciam, tomata i dacsa
Olleta de fesols amb bledes
Truita de creïlla i carabasseta
Postre Fruita Pa

15 Kcal 797 Glú 91 Líp 31 Pro 33
Iceberg, tomata, carlota i olives
Crema d'hortalisses de temporada ECO
Abadejo a la gallega
Postre Fruita Pa

16 Kcal 751 Glú 81 Líp 30 Pro 34
DIA INTERNACIONAL DE LA CROQUETA
Llentilles juliana amb espinacs ECO
Surtid de croquetes (pollastre, pernil i putxero) amb amanida
Postre Lacti Pa

17 Kcal 671 Glú 80 Líp 21 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i dacsa
Sopa de putxero amb cigrons
Putxero
Postre Fruita Pa integral

18 Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38
Torrada de tomata
Amanida amb escarola, carlota i olives
Arròs al forn
Postre Fruita Pa

19 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Enciam, tomata, dacsa i olives
Guisat mariner amb creïlles i pesòls
Truita francesa
Postre Fruita Pa

22 Kcal 898 Glú 97 Líp 37 Pro 38
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Espaguetis a la bolonyesa
Figuretes de peix
Postre Fruita Pa

23 Kcal 802 Glú 85 Líp 28 Pro 47
Escarola, tomata, carlota i dacsa
Potatge de cigrons
Truita de creïlla i ceba
Postre Fruita Pa

24 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Enciam, tomata, olives i remolatxa
Crema de carabassa i carlota
Pollastre al forn a la caçadora amb xampinyons
Postre Fruita Pa integral

25 Kcal 841 Glú 86 Líp 34 Pro 42
Espinaca baby, tomata i carlota
Arròs a la cubana
Llonganisses de magre al forn
Postre Lacti Pa

26 Kcal 812 Glú 83 Líp 30 Pro 47
Iceberg, tomata, carlota i olives
Sopa hortelana amb plutja
Cua de bacallà a la biscaïna
Postre Fruita Pa

29 Kcal 732 Glú 85 Líp 24 Pro 39
Enciam, tomata, dacsa i poma
Llentilles de la iaia
Truita de ceba
Postre Fruita Pa

30 Kcal 695 Glú 78 Líp 24 Pro 37
Escarola, tomata, dacsa i carlota
Espirals integrals a la napolitana
Filet de lluç amb salsa mery
Postre Lacti Pa

31 Kcal 649 Glú 77 Líp 20 Pro 36
Enciam, tomata, carlota i olives
Sopa de peix amb fideus
Llom cinta amb samfaina de tomata i pimentó
Postre Fruita Pa integral

RECOMANACIONS DE SOPAR



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix Blanc o
Blau / Ou



Aus o Carn
Roja / Ou



Aus o Carn Roja /
Peix Blanc o Blau



Lacti



Fruita

902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es



DINAR

SOPAR