CRA EL SABINAR

Febrero 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 **Kcal** 778 **Glú** 86 **Líp** 29 **Pro** 38 Tosta con tomate Ensalada completa Arroz "rossejat de Sant Blai" con garbanzos **Postre** Fruta **Pan**	**2** **Kcal** 679 **Glú** 77 **Líp** 21 **Pro** 40 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Crema de legumbres y hortalizas ECO Pollo al horno **Postre** Fruta **Pan**
5 **Kcal** 801 **Glú** 85 **Líp** 28 **Pro** 47 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Coditos con tomate, cebolla y atún Merluza a la vizcaína con pimiento rojo **Postre** Fruta **Pan**	**6** **Kcal** 763 **Glú** 82 **Líp** 31 **Pro** 34 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Guisado de albóndigas con guisantes y patatas Tortilla de calabacín **Postre** Fruta **Pan**	**7** **Kcal** 702 **Glú** 78 **Líp** 23 **Pro** 41 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa de ave con lluvia Pollo al horno con patatas **Postre** Fruta **Pan integral**	**8** **Kcal** 778 **Glú** 86 **Líp** 29 **Pro** 38 Tosta de humus Ensalada completa valenciana Arroz a banda **Postre** Fruta **Pan**	**9** **Kcal** 874 **Glú** 99 **Líp** 34 **Pro** 37 JORNADA GASTRONÓMICA Potaje de garbanzos con zanahoria ECO Pizza de york y queso **Postre** Lacteo **Pan**
12 **Kcal** 731 **Glú** 85 **Líp** 24 **Pro** 39 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Lentejas juliana con zanahoria ECO Hamburguesa de coliflor y sésamo **Postre** Fruta **Pan**	**13** **Kcal** 801 **Glú** 85 **Líp** 28 **Pro** 47 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Macarrones integrales napolitana Bacalao al horno a la gallega **Postre** Fruta **Pan**	**14** **Kcal** 671 **Glú** 80 **Líp** 21 **Pro** 36 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Sopa de cocido Croquetas de cocido **Postre** Fruta **Pan integral**	**15** **Kcal** 792 **Glú** 87 **Líp** 30 **Pro** 38 Tosta con queso Ensalada mediterranea Arroz al horno con garbanzos **Postre** Lácteo **Pan**	**16** **Kcal** 679 **Glú** 77 **Líp** 21 **Pro** 40 Lechuga, tomate, maíz y naranja Crema de verduras y legumbres Pollo a la cazadora con champiñones **Postre** Fruta **Pan**
19 **Kcal** 810 **Glú** 80 **Líp** 28 **Pro** 49 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Macarrones boloñesa de lentejas Filete de merluza en salsa mery **Postre** Fruta **Pan**	**20** **Kcal** 841 **Glú** 90 **Líp** 34 **Pro** 36 Espinaca baby, tomate y zanahoria Olleta de alubias Tortilla de patata y cebolla **Postre** Lácteo **Pan**	**21** **Kcal** 679 **Glú** 77 **Líp** 21 **Pro** 40 Iceberg, tomate, zanahoria y aceitunas Crema de calabaza y zanahoria Pollo al horno **Postre** Fruta **Pan integral**	**22** **Kcal** 836 **Glú** 89 **Líp** 33 **Pro** 40 Iceberg, canónigos y maíz Paella valenciana con bajoqueta y garrofón Pechuga de pavo y queso manchego **Postre** Fruta **Pan**	**23** **Kcal** 773 **Glú** 84 **Líp** 32 **Pro** 32 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Patatas marineras Nuggets de brócoli **Postre** Fruta **Pan**
26 **Kcal** 785 **Glú** 89 **Líp** 28 **Pro** 39 Lechuga, tomate, maíz y manzana Sopa de pescado con lluvia Solomillo de pollo empanado **Postre** Fruta **Pan**	**27** **Kcal** 786 **Glú** 86 **Líp** 32 **Pro** 37 Escarola, tomate, maíz y zanahoria Potaje de garbanzos con acelgas ECO Tortilla francesa con queso **Postre** Fruta **Pan**	**28** **Kcal** 936 **Glú** 93 **Líp** 38 **Pro** 49 Lechuga, tomate, zanahoria y maíz Espaguetis con atún Croquetas de bacalao **Postre** Fruta **Pan**	**29** **Kcal** 906 **Glú** 92 **Líp** 34 **Pro** 52 Espinaca baby, tomate y zanahoria Arroz a la cubana Longanizas de magro al horno **Postre** Lácteo **Pan**	

RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres · Hortalizas · Pescado Blanco o Azul/Huevo · Aves o Carne Roja/Huevo · Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul · Lácteo · Fruta

902 103 478 Atención al cliente · www.tamar.es

COMIDA · CENA

CRA EL SABINAR

Febrer 2024

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 **Kcal** 778 **Glú** 86 **Líp** 29 **Pro** 38 Torrada amb tomata Amanida completa Arròs rossejat de Sant Blai amb cigrons **Postre** Fruita **Pa**	**2** **Kcal** 679 **Glú** 77 **Líp** 21 **Pro** 40 Escarola, tomata, dacsa i carlota Crema llegums i hortalisses ECO Pollastre al forn **Postre** Fruita **Pa**
5 **Kcal** 801 **Glú** 85 **Líp** 28 **Pro** 47 Iceberg, tomata, carlota i olives Codets amb tomata, ceba i tonyina Lluç a la biscaina amb pimentò roig **Postre** Fruita **Pa**	**6** **Kcal** 763 **Glú** 82 **Líp** 31 **Pro** 34 Enciam, tomata, carlota i dacsa Guisat de mandonguilles amb pesòls i creïlles Truita de carabasseta **Postre** Fruita **Pa**	**7** **Kcal** 702 **Glú** 78 **Líp** 23 **Pro** 41 Enciam, tomata, olives i remolatxa Sopa d'au amb plutja Pollastre al forn amb creïlles **Postre** Fruita **Pa integral**	**8** **Kcal** 778 **Glú** 86 **Líp** 29 **Pro** 38 Torrada d'humus Amanida completa valenciana Arròs a banda **Postre** Fruita **Pa**	**9** **Kcal** 874 **Glú** 99 **Líp** 34 **Pro** 37 JORNADA GASTRONOMICA Potatge de cigrons amb carlota ECO Pizza de pernil dolç i formatge **Postre** Lacti **Pa**
12 **Kcal** 731 **Glú** 85 **Líp** 24 **Pro** 39 Escarola, tomata, dacsa i carlota Llentilles juliana amb carlota ECO Hamburguesa de coliflor i sesam **Postre** Fruita **Pa**	**13** **Kcal** 801 **Glú** 85 **Líp** 28 **Pro** 47 Iceberg, tomata, carlota i olives Macarrons integrals napolitana Bacallà al forn a la gallega **Postre** Fruita **Pa**	**14** **Kcal** 671 **Glú** 80 **Líp** 21 **Pro** 36 Escarola, tomata, dacsa i carlota Sopa de putxero Croquetes de putxero **Postre** Fruita **Pa integral**	**15** **Kcal** 792 **Glú** 87 **Líp** 30 **Pro** 38 Torrada amb formatge Amanida completa murciana Arròs al forn amb cigrons **Postre** Lacti **Pa**	**16** **Kcal** 679 **Glú** 77 **Líp** 21 **Pro** 40 Enciam, tomata, dacsa i taronja Crema de verdures i llegums Pollastre a la caçadora amb xampinyò **Postre** Fruita **Pa**
19 **Kcal** 810 **Glú** 80 **Líp** 28 **Pro** 49 Enciam, tomata, carlota i dacsa Macarrons bolonyesa de llentilles Filet de lluç amb salsa mery **Postre** Fruita **Pa**	**20** **Kcal** 841 **Glú** 90 **Líp** 34 **Pro** 36 Espinac baby, tomata i carlota Olleta de fesols Truita de creïlles i ceba **Postre** Lacti **Pa**	**21** **Kcal** 679 **Glú** 77 **Líp** 21 **Pro** 40 Iceberg, tomata, carlota i olives Crema de carabassa i carlota Pollastre al forn **Postre** Fruita **Pa integral**	**22** **Kcal** 836 **Glú** 89 **Líp** 33 **Pro** 40 Iceberg, canonges i dacsa Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó Pit de titot i formatge manxec **Postre** Fruita **Pa**	**23** **Kcal** 773 **Glú** 84 **Líp** 32 **Pro** 32 Enciam, tomata, carlota i dacsa Creïlles marineres Nuggets de bròquil **Postre** Fruita **Pa**
26 **Kcal** 785 **Glú** 89 **Líp** 28 **Pro** 39 Enciam, tomata, dacsa i poma Sopa de peix amb plutja Rellom de pollastre al forn **Postre** Fruita **Pa**	**27** **Kcal** 786 **Glú** 86 **Líp** 32 **Pro** 37 Escarola, tomata, dacsa i carlota Potatge de cigrons amb bledes ECO Truita francesa amb formatge **Postre** Fruita **Pa**	**28** **Kcal** 936 **Glú** 93 **Líp** 38 **Pro** 49 Escarola, tomata, dacsa i carlota Espaguetis amb tonyina Croquetes de bacallà **Postre** Fruita **Pa integral**	**29** **Kcal** 906 **Glú** 92 **Líp** 34 **Pro** 52 Espinac baby, tomata i carlota Arròs a la cubana Llonganisses de magre al forn **Postre** Lacti **Pa**	

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