



Lunes

Martes

**CRA EL SABINAR**  
**Junio 2024**  
**Menú Basal**

Miércoles

Jueves

**Tamar**  
 RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

<p><b>3</b> Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47          Lechuga, tomate, remolacha y olivas          Espaguetis napolitana          Merluza a la gallega con ajitos  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>4</b> Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36          Lechuga, tomate, espárragos y maíz          Lentejas con verduras ECO          Tortilla francesa y queso  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>5</b> Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41          Lechuga, tomate, zanahoria y pepino          Sopa de marisco con fideos          Pollo al chilindrón  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p><b>6</b> Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38          Tosta de tomate con orégano          Ensalada con garbanzos y pepino ECO          Arroz a banda  <b>Postre</b> Fruta ECO <b>Pan</b></p>	<p><b>7</b> Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35          Lechuga, tomate, maíz y zanahoria          Guisado de albóndigas con guisantes          Nuggets de brócoli al horno  <b>Postre</b> Lácteo <b>Pan</b></p>
<p><b>10</b> Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40          Lechuga, tomate, zanahoria y pepino          Crema de legumbres y hortalizas ECO          Lomo adobado con patatas  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>11</b> Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47          Lechuga, tomate, remolacha y olivas          Macarrones a la boloñesa con cebolla          Filete de abadejo a la bizcaína  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>12</b> Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42          Lechuga, tomate, maíz y zanahoria          Sopa de cocido con garbanzos          Croquetas de cocido  <b>Postre</b> Lácteo <b>Pan integral</b></p>	<p><b>13</b> Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38          Tosta de humus          Ensalada valenciana completa          Arroz al horno  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>14</b> Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35          Lechuga, tomate, maíz y zanahoria          Potaje de garbanzos con hortalizas          Tortilla de patata y espinacas  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>
<p><b>17</b> Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42          Lechuga, tomate, olivas y remolacha          Patatas a la riojana          Bacalao a la vizcaína con cebolla  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>18</b> Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34          Lechuga, tomate, maíz y pepino          Olleta de alubias con hortalizas ECO          Pizza de york y queso  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>19</b> Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 42          Lechuga, tomate, espárragos y maíz          Ensalada de espirales con atún          Mix de fritura  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b></p>	<p><b>20</b> Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40          Lechuga, tomate, maíz y zanahoria          Paella valenciana          Jamón york y queso  <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b></p>	<p><b>21</b> Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43          MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO          Crema vichyssoise          Hamburguesa completa con chips  <b>Postre</b> Helado especial <b>Pan integral</b></p>

**RECOMENDACIONES DE CENA**



☎ 902 103 478 Atención al cliente

🌐 www.tamar.es



COMIDA

CENA



Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

# CRA EL SABINAR

Juny 2024

Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

**3** Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Enciam, tomata, remolatxa i olives  
Espaguetis napolitana  
Lluç a la gallega amb allets  
**Postre** Fruita Pa

**4** Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà  
Llenties amb verdures ECO  
Truita francesa i formatge  
**Postre** Fruita Pa

**5** Kcal 701 Glú 78 Líp 23 Pro 41  
Enciam, tomata, dacsà i cogombre  
Sopa de marisc amb fideus  
Pollastre al xilindró  
**Postre** Fruita Pa integral

**6** Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38  
Torrada de tomata amb orenga  
Amanida amb cigrons i cogombre ECO  
Arròs a banda  
**Postre** Fruita ECO Pa

**7** Kcal 821 Glú 88 Líp 34 Pro 35  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Guisat de mandonguilles amb pesòls  
Nuggets de brocoli al forn  
**Postre** Lacti Pa

**10** Kcal 679 Glú 77 Líp 21 Pro 40  
Enciam, tomata, dacsà i cogombre  
Crema de llegums i hortalisses ECO  
Llom adobat amb creïlles  
**Postre** Fruita Pa

**11** Kcal 801 Glú 85 Líp 28 Pro 47  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Macarrons a la bolonyesa amb ceba  
Filet de abadejo a la viscaïna  
**Postre** Fruita Pa

**12** Kcal 833 Glú 93 Líp 30 Pro 42  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Sopa de putxero amb cigrons  
Croquetes de putxero  
**Postre** Lacti Pa integral

**13** Kcal 778 Glú 86 Líp 29 Pro 38  
Torrada d'hummus  
Amanida valenciana completa  
Arròs al forn  
**Postre** Fruita Pa

**14** Kcal 793 Glú 86 Líp 32 Pro 35  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Potatge de cigrons amb hortalisses  
Truita de creïlla i espinacs  
**Postre** Fruita Pa

**17** Kcal 719 Glú 79 Líp 24 Pro 42  
Enciam, tomata, olives i remolatxa  
Creïlles riojanes  
Bacallà a la viscaïna amb ceba  
**Postre** Fruita Pa

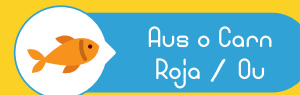
**18** Kcal 826 Glú 95 Líp 32 Pro 34  
Enciam, tomata, dacsà i cogombre  
Olleta de faves amb hortalisses ECO  
Pizza de pernil dolç i fotmatge  
**Postre** Fruita Pa

**19** Kcal 935 Glú 93 Líp 38 Pro 42  
Enciam, tomata, espàrrecs i dacsà  
Amanida d'espivals amb tonyina  
Mix de fregitel·la  
**Postre** Fruita Pa integral

**20** Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40  
Enciam, tomata, dacsà i carlota  
Paella valenciana  
Pernil dolç i formatge  
**Postre** Fruita Pa

**21** Kcal 726 Glú 81 Líp 23 Pro 43  
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS  
Crema vichyssoise  
Hamburguesa completa amb xips  
**Postre** Gelat especial Pa

## RECOMANACIONS DE SOPAR



☎ 902 103 478 Atenció al client

🌐 www.tamar.es



🗨 DINAR

🍽 SOPAR