



Lunes

Martes

**CRA EL SABINAR**  
**Mayo 2024**  
**No lactosa**

Miércoles

Jueves

Viernes

**Tamar**  
 RESTAURACIÓN & CATERING

		<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde Arroz del señoret Postre Lácteo sin lactosa Pan	<b>3</b> Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras ECO Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
<b>6</b> Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	<b>7</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Merluza al horno Postre Fruta ECO Pan	<b>8</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan integral	<b>9</b> Tosta de humus Ensalada valenciana completa Paella valenciana Postre Fruta Pan	<b>10</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno Postre Lácteo sin lactosa Pan
<b>13</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	<b>14</b> Lechuga, tomate, maíz y espárragos Espaguetis a la boloñesa Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan	<b>15</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de calabacín y hortalizas ECO Pollo al horno con manzana asada Postre Lácteo sin lactosa Pan integral	<b>16</b> Pan con aceite y orégano Ensalada de alubias, tomate, carlota, escarola Arroz al horno con garbanzos Postre Fruta Pan	<b>17</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas ECO Panini con tomate y orégano Postre Fruta Pan
<b>20</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones con tomate y atún Merluza al horno Postre Fruta Pan	<b>21</b> Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>22</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Sopa de ave Pollo plancha Postre Fruta Pan integral	<b>23</b> Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo sin lactosa Pan	<b>24</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
<b>27</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas ECO Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	<b>28</b> Tosta de humus Ensalada de pasta con atún Croquetas de bacalao Postre Fruta Pan	<b>29</b> Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo a las finas hierbas con patatas Postre Fruta Pan integral	<b>30</b> Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y york Postre Fruta Pan	<b>31</b> Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Lácteo sin lactosa Pan

**RECOMENDACIONES DE CENA**



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA