



Lunes

Martes

**CRA EL SABINAR**  
**Mayo 2024**  
**No pescado**

Miércoles

Jueves

Viernes



		<b>1</b> FESTIVO	<b>2</b> Pan con tomate Ensalada completa de hoja verde y queso Arroz de verduras Postre Lácteo	<b>3</b> Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas con verduras ECO Pollo plancha con verduras Postre Fruta
<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 tomate y cebolla Solomillo de pollo empanado 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 Pan
<b>13</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Nuggets de brócoli al horno 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 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 de verduras con patatas ECO Panini con tomate y queso Postre Fruta Pan
<b>20</b> Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones con tomate y cebolla gratinados Pollo plancha 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 Solomillo de pollo empanado con mahonesa Postre Fruta Pan integral	<b>23</b> Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Tortilla de calabacín Postre Fruta Pan
<b>27</b> Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas ECO Pollo plancha Postre Fruta Pan	<b>28</b> Tosta de humus Ensalada de pasta con huevo Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	<b>29</b> Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de verduras 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 queso manchego Postre Fruta Pan	<b>31</b> Chips de patata Ensalada completa con frutas y legumbres Hamburguesa completa Postre Helado 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