



CRA EL SABINAR

Noviembre 2025

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 785 Glú 105 Líp 28 Pro 20
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Sopa marinera con estrellitas
Solomillo de pollo con chips de patata
Postre Fruta **Pan**

10 Kcal 864 Glú 112 Líp 30 Pro 29
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Coditos con tomate, cebolla, queso y orégano
Boquerones a la andaluza con mayonesa
Postre Fruta **Pan**

17 Kcal 832 Glú 118 Líp 29 Pro 26
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Espaguetis a la carbonara con bacon
Buñuelos de bacalao
Postre Fruta **Pan**

24 Kcal 743 Glú 105 Líp 23 Pro 24
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz
Lentejas con arroz integral
Tortilla de patata y calabacín
Postre Fruta **Pan**

4 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Macarrones integrales a la italiana
Merluza a la riojana con pimiento rojo
Postre Fruta **Pan**

11 Kcal 776 Glú 112 Líp 30 Pro 18
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas con guisantes
Pizza de atún
Postre Fruta **Pan**

18 Kcal 672 Glú 99 Líp 20 Pro 21
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Fabada asturiana
Tortilla de espinacas
Postre Fruta **Pan**

25 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Espirales con tomate, chorizo y orégano
Fogonero a la vizcaína con tomate y pimiento
Postre Fruta **Pan**

5 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 31
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Crema de legumbres y zanahoria ECO
Lomo a la plancha con pisto manchego
Postre Fruta ECO **Pan integral**

12 Kcal 752 Glú 101 Líp 27 Pro 22
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Lentejas juliana con hortalizas ECO
Tortilla de patata y cebolla
Postre Fruta **Pan integral**

19 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 31
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Crema de calabaza ECO y lentejas al curry
Pollo a la cazadora con champiñones
Postre Fruta **Pan integral**

26 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26
JORNADA GASTRONOMICA VIKINGA
Sopa de pollo con napicol y fideos
Alitas de pollo a la barbacoa con patatas
Postre Fruta **Pan integral**

6 Kcal 794 Glú 112 Líp 25 Pro 24
Tosta de tomate y aceite
Ensalada mediterranea con atún
Paella valenciana con bachoqueta y garrofón
Postre Lacteo **Pan**

13 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21
Tosta de humus de garbanzos
Ensalada completa con naranja y aceitunas
Paella de bacalao y coliflor
Postre Fruta ECO **Pan**

20 Kcal 766 Glú 104 Líp 25 Pro 26
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Arroz a la cubana con huevo
Pechuga de pavo y queso manchego
Postre Fruta **Pan**

27 Kcal 936 Glú 117 Líp 37 Pro 28
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz al horno
Croquetas de cocido suave
Postre Lacteo **Pan**

7 Kcal 644 Glú 98 Líp 18 Pro 21
Lechuga, tomate, maíz y espárragos
Potaje de garbanzos con espinacas ECO
Tortilla francesa con pechuga de pavo
Postre Fruta **Pan integral**

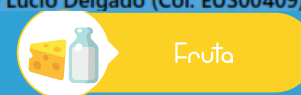
14 Kcal 733 Glú 98 Líp 23 Pro 31
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de hortalizas ECO y manzanas
Pollo al horno en su jugo con zanahoria baby
Postre Fruta **Pan integral**

21 Kcal 800 Glú 103 Líp 39 Pro 22
Lechuga, tomate, queso y remolacha
Patatas a la riojana
Merluza a la romana con maíz salteado
Postre Lacteo **Pan integral**

28 Kcal 720 Glú 92 Líp 25 Pro 26
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
Longanizas de magro al horno con chips
Postre Fruta **Pan integral**

RECOMENDACIONES DE CENA

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA



CRA EL SABINAR

Novembre 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

3 Kcal 785 Glú 105 Líp 28 Pro 20

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Sopa marinera amb estreles

Rellom de pollastre amb chips de creïlla

Postre Fruita **Pa**

10 Kcal 864 Glú 112 Líp 30 Pro 29

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Codets amb tomata, ceba, formatge i orenga

Aladroc a l'andalusa amb maionesa

Postre Fruita **Pa**

17 Kcal 832 Glú 118 Líp 29 Pro 26

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Espaguetis carbonara amb bacon

Bunyols de bacallà

Postre Fruita **Pa**

24 Kcal 743 Glú 105 Líp 23 Pro 24

Enciam, tomata, olives i dacsà
Llentilles amb arròs integral

Truita de creïlla i carabasseta

Postre Fruita **Pa**

4 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Macarrons integrals a la italiana

Lluç riojana amb pimentó roig

Postre Fruita **Pa**

11 Kcal 776 Glú 112 Líp 30 Pro 18

Enciam, tomata, olives i remolatxa
Guisat de mandonguilles amb pèsols

Pizza de tonyina

Postre Fruita **Pa**

18 Kcal 672 Glú 99 Líp 20 Pro 21

Enciam, tomata, cogombre i olives
Favada asturiana

Truita d'espínacs

Postre Fruita **Pa**

25 Kcal 780 Glú 104 Líp 25 Pro 29

Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs
Espirals amb tomata, xoriço i orenga

Fogoner a la biscaïna amb tomata i pimentó

Postre Fruita **Pa**

5 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Crema de llegums i carlota ECO

Llom planxa amb samfaina manxec

Postre Fruita ECO **Pa integral**

12 Kcal 752 Glú 101 Líp 27 Pro 22

Enciam, tomata, dacsà i carlota
Llentilles juliana amb hortalisses ECO

Truita de creïlles i ceba

Postre Fruita **Pa integral**

19 Kcal 738 Glú 96 Líp 23 Pro 31

Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsà
Crema de carabassa ECO i llentilles al curry

Pollastre caçadora amb xampinyons

Postre Fruita **Pa integral**

26 Kcal 709 Glú 95 Líp 23 Pro 26

JORNADA GASTRONOMICA VIKINGA
Sopa d'au amb napicol i fideus

Ales de pollastre a la barbacoa amb creïlles

Postre Fruita **Pa integral**

6 Kcal 794 Glú 112 Líp 25 Pro 24

Tosta de tomata i oli
Amanida mediterranea amb tonyina

Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó

Postre Lacti **Pa**

13 Kcal 750 Glú 113 Líp 21 Pro 21

Tosta d'humus amb cigrons
Amanida completa amb taronja i olives

Paella de bacallà i coliflor

Postre Fruita ECO **Pa**

20 Kcal 766 Glú 104 Líp 25 Pro 26

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Arròs a la cubana amb ou

Pit de titot i formatge manxec

Postre Fruita **Pa**

27 Kcal 936 Glú 117 Líp 37 Pro 28

Enciam, tomata, dacsà i carlota
Arròs al forn

Croquetes de putxero suaus

Postre Lacti **Pa**

7 Kcal 644 Glú 98 Líp 18 Pro 21

Enciam, tomata, dacsà i espàrrecs
Potatge de cigrons amb espínacs ECO

Truita francesa amb pit de titot

Postre Fruita **Pa integral**

14 Kcal 733 Glú 98 Líp 23 Pro 31

Enciam, tomata, cogombre i olives
Crema d'hortalisses ECO i pomes

Pollastre al forn amb seu suc i carlota baby

Postre Fruita **Pa integral**

21 Kcal 800 Glú 103 Líp 39 Pro 22

Enciam, tomata, formatge i remolatxa
Creïlles riojanes

Lluç a la romana amb dacsà saltat

Postre Lacti **Pa integral**

28 Kcal 720 Glú 92 Líp 25 Pro 26

Enciam, tomata, cogombre i carlota
Potatge de cigrons amb hortalisses ECO

Llonganisses de magre al forn amb chips

Postre Fruita **Pa integral**

RECOMANACIONS DE SOPAR

Dietistes-Nutricionistes: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EUS00409)



Pasta / Arròs
o Llegums



Hortalisses



Peix / Ou



Carn / Ou



Carn / Peix



Lacti



Fruita



902 103 478

Atenció al client



www.tamar.es



DINAR



SOPAR