



Lunes

Martes

## CRA EL SABINAR

Noviembre 2025

No carne

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

**3**  
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Sopa marinera con estrellitas  
Hamburguesa de coliflor con chips de patata

**4**  
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
Macarrones integrales a la italiana  
Merluza a la riojana con pimiento rojo

**5**  
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
Crema de legumbres y zanahoria ECO  
Nuggets de brócoli con pisto manchego

**6**  
Tosta de tomate y aceite  
Ensalada mediterranea con atún  
Paella de verduras con bichoqueta y garrofón

**7**  
Lechuga, tomate, maíz y espárragos  
Potaje de garbanzos con espinacas ECO  
Tortilla francesa con queso

**10**  
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Coditos con tomate, cebolla, queso y orégano  
Boquerones a la andaluza con mayonesa

**11**  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Guisado de verduras con guisantes  
Pizza de atún

**12**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Lentejas juliana con hortalizas ECO  
Tortilla de patata y cebolla

**13**  
Tosta de humus de garbanzos  
Ensalada completa con naranja y aceitunas  
Paella de bacalao y coliflor

**14**  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Crema de hortalizas ECO y manzanas  
Bacalao al horno en su jugo con zanahoria baby

**17**  
Lechuga, tomate, olivas y remolacha  
Espaguetis con tomate y queso  
Buñuelos de bacalao

**18**  
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas  
Fabada vegetal  
Tortilla de espinacas

**19**  
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz  
Crema de calabaza ECO y lentejas al curry  
Bacalao al horno con champiñones

**20**  
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
Arroz a la cubana con huevo  
Queso manchego

**21**  
Lechuga, tomate, queso y remolacha  
Patatas con verduras  
Merluza a la romana con maíz salteado

**24**  
Lechuga, tomate, aceitunas y maíz  
Lentejas con arroz integral  
Tortilla de patata y calabacín

**25**  
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos  
Espirales con tomate, queso y orégano  
Fogonero a la vizcaína con tomate y pimiento

**26**  
JORNADA GASTRONOMICA VIKINGA  
Sopa de verduras con napicor y fideos  
Hamburguesa de coliflor con patatas

**27**  
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria  
Arroz al horno de verduras  
Nuggets de brócoli

**28**  
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria  
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO  
Bacalao al horno con chips

Postre

Fruta

Pan

Postre

Fruta

Pan

Postre

Fruta

Pan integral

Postre

Fruta

Pan

Postre

Lacteo

Pan integral