



CRA EL SABINAR

Septiembre 2026

No cacahuete, kiwi, nueces, pistachos

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

4

7

8

9

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

29

30

Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja

1° Crema de calabacín y puerro

2° Pollo al horno con champiñones

Postre Fruta Pan integral
Cena Guisantes con jamón y tortilla

Lechuga, tomate, maíz y olivas

1° Arroz con tomate

2° Filete de abadejo a la gallega con ajitos

Postre Lacteo Pan
Cena Crema de zanahoria y filete de ternera

Lechuga, tomate, maíz y pepino
1° Hervido valenciano de patatas, zanahoria y judías verdes

2° Longaniza de magro al horno

Postre Fruta ECO Pan integral
Cena Sopa de ave y lubina al horno

Mezclum, tomate, maíz y remolacha

1° Lentejas juliana

2° Tortilla francesa con queso

Postre Fruta Pan
Cena Puré de patata y chuletas d pavo

Tosta de tomat y oregano
1° Ensalada de pasta, atún, maíz y aceitunas

2° Bacalao a la vizcaína

Postre Fruta Pan
Cena Crema de calabacín y filete de pollo

Lechuga, tomate, maíz y pepino

1° Guisado marinero con patatas

2° Lomo cinta con pisto

Postre Fruta Pan integral
Cena Judías verdes c tomate y dorada

Tosta de queso (1.4.7.8.10)

1° Ensalada completa con carlota, pepino y garbanzos

2° Paella valenciana

Postre Fruta Pan
Cena Sopa juliana y salmón

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
1° Crema de legumbres y hortalizas ECO

2° Pollo a la cazadora con zanahorias

Postre Fruta Pan integral
Cena Hervido de acelgas y tortilla

Tosta de hummus

1° Ensalada mediterránea

2° Arroz a banda

Postre Fruta Pan
Cena Sopa juliana y pechuga d pollo

Lechuga, tomate, olivas y maíz
1° Lentejas con arroz integral y hortalizas ECO

2° Tortilla francesa

Postre Fruta Pan
Cena Sopa de ave y filete ternera

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

1° Espirales integrales sorrentina

2° Ventresca de merluza a la gallega

Postre Fruta Pan integral
Cena Hervido de acelgas y hamburguesa

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha
1° Crema de alubias blancas, calabacín y manzana

2° Alitas al horno a las finas hierbas

Postre Fruta ECO Pan
Cena Escalivada y tortilla francesa

Tosta de tomate con aceite
1° Ensalada campestre c huevo duro y atún

2° Solomillo de pollo empanado

Postre Lacteo Pan integral
Cena Guisantes con jamón y lubina

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

1° Espaguetis integrales con atún

2° Filete de merluza en salsa mery

Postre Fruta Pan
Cena Hervido de espinacas y lomo cinta

Lechuga, tomate, olivas y pepino

1° Potaje de garbanzos con zanahoria

2° Tortilla de calabacín

Postre Fruta Pan
Cena Semola de arroz y merluza al vapor

Lechuga, tomate, maíz y zanahoria

1° Sopa de ave

2° Pollo al horno con cebolla y patatas

Postre Fruta Pan integral
Cena Crema de zanahoria y salmón



www.tamar.es

Dietistas-Nutricionistas: Laura Romeu Pastor (Col. CV01711)
Gonzalo de Lucio Delgado (Col. EU500409)

