



# CRA EL SABINAR

Septiembre 2026  
No carne

# 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° Hamburguesa de coliflor al horno con champiñones

Postre Fruta Pan integral  
Cena Guisantes con tomate 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 tortilla

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

2° Tortilla de calabacín

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 lubina

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 tortilla

Lechuga, tomate, maíz y pepino

1° Guisado marinero con patatas

2° Tortilla de atún

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 de verduras

Postre Fruta Pan  
Cena Sopa juliana y salmón

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

2° Merluza al horno 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 tortilla

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

2° Tortilla francesa

Postre Fruta Pan  
Cena Sopa de calabacín y dorada

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 vegetal

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

2° Tortilla de patata y cebolla

Postre Fruta ECO Pan  
Cena Escalivada y tortilla francesa

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

2° Croquetas de bacalao

Postre Lacteo Pan integral  
Cena Guisantes con tomate 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 tortilla

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 verduras

2° Bacalao 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)

