



CRA EL SABINAR

Septiembre 2026
No lactosa

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 sin lactosa 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
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 tomate (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 con tomate y cebolla
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° Pollo al horno
Postre Lacteo sin lactosa 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)

