



CRA EL SABINAR
Septiembre 2026
No pescado

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° Tortilla francesa

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 pollo

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, maíz y aceitunas

2° Pollo plancha

Postre Fruta Pan
Cena Crema de calabacín y filete de pollo

Lechuga, tomate, maíz y pepino

1° Guisado de verduras con patatas

2° Lomo cinta con pisto

Postre Fruta Pan integral
Cena Judías verdes c tomate y pavo

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 lomo cinta

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 de verduras

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° Pollo plancha con cebolla

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

2° Solomillo de pollo empanado

Postre Lacteo Pan integral
Cena Guisantes con jamón y ternera

Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha

1° Espaguetis integrales con queso

2° Lomo cinta con tomate

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 pavo

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 ternera



www.tamar.es

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

