



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sagrado Corazón

Enero 2018

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

<p>8 Kcal 907 Glú 112 Lip 35 Pro 42</p> <p>1° Espirales napolitana</p> <p>2° Tortilla de patata con ensalada</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>9 Kcal 889 Glú 114 Lip 30 Pro 44</p> <p>1° Garbanzos con verduras</p> <p>2° Merluza a la romana con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>10 Kcal 839 Glú 132 Lip 20 Pro 39</p> <p>1° Crema de calabacín</p> <p>2° Albóndigas a la madrileña</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>11 Kcal 829 Glú 101 Lip 40 Pro 17</p> <p>1° Arroz Campero</p> <p>2° Cinta de lomo asada con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>12 Kcal 723 Glú 82 Lip 28 Pro 36</p> <p>1° Lentejas estofadas</p> <p>2° Cazón en salsa marinera</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>15 Kcal 782 Glú 107 Lip 20 Pro 48</p> <p>1° Judías verdes con patatas</p> <p>2° Salchichas con ensalada</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>16 Kcal 800 Glú 77 Lip 25 Pro 45</p> <p>1° Pure de verduras</p> <p>2° Estofado de pollo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>17 Kcal 771 Glú 95 Lip 26 Pro 43</p> <p>1° Paella</p> <p>2° Lenguado en salsa verde con patata al vapor</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>18 Kcal 927 Glú 140 Lip 22 Pro 51</p> <p>1° Sopa de cocido</p> <p>2° Cocido completo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>19 Kcal 721 Glú 111 Lip 21 Pro 30</p> <p>1° Tiburones carbonara</p> <p>2° Bacalao a la romana con pisto</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>22 Kcal 723 Glú 85 Lip 34 Pro 36</p> <p>1° Panache de verduras</p> <p>2° Guiso de ternera en salsa cazadora</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>23 Kcal 731 Glú 73 Lip 27 Pro 43</p> <p>1° Crema de zanahoria</p> <p>2° Pollo asado a la piña</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>24 Kcal 706 Glú 87 Lip 31 Pro 23</p> <p>1° Sopa de picadillo</p> <p>2° Lacón con ensalada</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>25 Kcal 890 Glú 104 Lip 29 Pro 49</p> <p>1° Arroz con tomate</p> <p>2° Gazón Crunch con verduras</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>26 Kcal 885 Glú 123 Lip 33 Pro 30</p> <p>1° Judías blancas guisadas</p> <p>2° Escalope de cerdo con patatas</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>29 Kcal 811 Glú 113 Lip 25 Pro 39</p> <p>1° Lentejas con arroz</p> <p>2° Hamburguesa con ensalada</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>	<p>30 Kcal 759 Glú 85 Lip 29 Pro 33</p> <p>1° Macarrones con atún</p> <p>2° Tortilla de york con ensalada</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>31 Kcal 726 Glú 78 Lip 25 Pro 30</p> <p>1° Pure de calabaza</p> <p>2° Merluza en salsa marinera con patata vapor</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>		

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteo



Fruta

902 103 478

Atención al cliente

www.Tamar.es

COMIDA

CENA

