



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SAGRADO CORAZÓN

Marzo 2020

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

2	3	4	5	6
Festivo	1° Arroz blanco con tomate	1° Lentejas con chorizo	1° Coditos boloñesa	1° Crema parmentier
1° Panaché de verduras	2° Estofado de ternera con patatas	2° Jamoncitos de pollo asados con verduras	2° Croquetas de jamón con patatas	2° Bacalao a la romana con ensalada
2° Pollo al ajillo con ensalada	Postre Lácteo	Postre Fruta	Postre Lácteo	Postre Fruta
9 Kcal 759 Glú 93 Lip 34 Pro 24	10 Kcal 725 Glú 77 Lip 30 Pro 36	11 Kcal 726 Glú 91 Lip 23 Pro 42	12 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32	13 Kcal 865 Glú 109 Lip 21 Pro 63
1° Panaché de verduras	1° Espaguetis con bacon y tomate	1° Judías blancas estofadas	1° Sopa de cocido	1° Arroz tres delicias
2° Pollo al ajillo con ensalada	2° Lenguado en salsa marinera	2° Escalope de cerdo con patatas	2° Cocido	2° Merluza a la romana con ensalada
Postre Fruta	Postre Lácteo	Postre Fruta	Postre Lácteo	Postre Fruta
16 Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39	17 Kcal 903 Glú 126 Lip 35 Pro 26	18 Kcal 784 Glú 118 Lip 22 Pro 25	19 Kcal 885 Glú 140 Lip 19 Pro 45	20 Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24
1° Crema de zanahoria	1° Potaje de garbanzos con bacalao	1° Arroz campero	1° Sopa de lluvia	1° Macarrones napolitana
2° Salchichas salsa barbacoa con patatas	2° Tortilla de patata con ensalada	2° Albóndigas con verduras	2° Cinta de lomo asada con pisto	2° Bacalao a la riojana
Postre Fruta	Postre Lácteo	Postre Fruta	Postre Lácteo	Postre Fruta
23 Kcal 806 Glú 91 Lip 29 Pro 26	24 Kcal 758 Glú 112 Lip 21 Pro 34	25 Kcal 895 Glú 75 Lip 32 Pro 65	26 Kcal 862 Glú 127 Lip 26 Pro 37	27 Kcal 746 Glú 97 Lip 23 Pro 37
1° Patatas guisadas	1° Judías verdes con tomate	1° Ensalada de arroz	1° Lentejas a la burgalesa	1° Espirales con atún
2° Lacón a la gallega con ensalada	2° Hamburguesa con patatas	2° Filete de pollo con pisto	2° San Jacobo con ensalada	2° Merluza Crunch con puré de patata
Postre Fruta	Postre Lácteo	Postre Fruta	Postre Lácteo	Postre Fruta
30 Kcal 782 Glú 75 Lip 36 Pro 41	31 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32			
1° Puré de calabaza	1° Sopa de cocido			
2° Ragut de ternera con verduras	2° Cocido			
Postre Fruta	Postre Lácteo			

RECOMENDACIONES DE CENA

Posto / Arroz o Legumbres

Hortalizas

Pescado/Huevo

Carne/Huevo

Carne/Pescado

Lácteo

Fruta

902 103 478

Atención al cliente

www.Tamar.es

COMIDA

CENA