



Lunes

Martes

Zaraobe Enero 2022 Basal

Miércoles

Jueves

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

				7 Kcal 809 Glú 100 Lip 39 Pro 17 1° Vainas con patatas 2° San jacob con ensalada Postre Fruta Pan
10 Kcal 838 Glú 106 Lip 24 Pro 54 1° Lentejas con zanahoria 2° Pechuga de pollo empanada con tian de verduras Postre Fruta Pan	11 Kcal 904 Glú 135 Lip 25 Pro 40 1° Arroz con verduras y champiñones 2° Guisado de ternera con pimientos Postre Fruta Pan	12 Kcal 919 Glú 99 Lip 43 Pro 39 1° Alubias rojas con verduras 2° Salchichas al horno con lechuga Postre Yogur Pan	13 Kcal 849 Glú 85 Lip 42 Pro 36 1° Patatas a la riojana 2° Trucha fresca al horno con mahonesa Postre Fruta Pan	14 Kcal 757 Glú 92 Lip 33 Pro 23 1° Crema de espinacas 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones Postre Fruta Pan
17 Kcal 947 Glú 136 Lip 33 Pro 27 1° Tallarines con tomate y bonito 2° Croquetas de jamón con ensalada Postre Yogur Pan	18 Kcal 759 Glú 102 Lip 21 Pro 42 1° Lentejas con chorizo 2° Merluza a la riojana Postre Fruta Pan	19 Kcal 886 Glú 124 Lip 39 Pro 28 1° Arroz con pollo 2° Albóndigas a la jardinera Postre Fruta Pan	20 Kcal 777 Glú 83 Lip 33 Pro 29 1° Puré de verduras 2° Escalope de ternera con pimientos verdes Postre Yogur bebible Pan	21 Kcal 890 Glú 88 Lip 27 Pro 56 1° Garbanzos con acelgas 2° Muslo de pollo asado con lechuga Postre Fruta Pan
24 Kcal 700 Glú 76 Lip 29 Pro 36 1° Menestra de verduras 2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz Postre Fruta Pan	25 Kcal 861 Glú 105 Lip 29 Pro 45 1° Alubias blancas con berza 2° Hamburguesa con guisante y zanahoria Postre Fruta Pan	26 Kcal 758 Glú 98 Lip 24 Pro 41 1° Patatas en salsa verde 2° Atún con tomate Postre Fruta Pan	27 Kcal 943 Glú 133 Lip 34 Pro 23 1° Arroz tres delicias 2° Guisado de ternera con champiñones Postre Yogur Pan	28 Kcal 760 Glú 92 Lip 34 Pro 23 1° Crema de zanahoria 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan
31 Kcal 830 Glú 121 Lip 20 Pro 37 1° Espaguetis con tomate y verduras 2° Merluza al horno en salsa verde Postre Yogur Pan				

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