



Lunes

Martes

Etxaurren Ikastola

Enero 2019

Celiaco

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

7 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° *Menestra de verduras

2° *Muslo de pollo asado con lechuga

Postre *Fruta Pan

14 Kcal 751 Glú 77 Líp 28 Pro 50

1° *Guisantes

2° *Pechuga de pollo con ensalada

Postre *Yogur desnatado Pan

21 Kcal 878 Glú 122 Líp 33 Pro 30

1° *Lentejas con zanahoria

2° *Pechuga de pollo con ensalada

Postre *Fruta Pan

28 Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° *Espaguettis con tomate

2° *Bacalao al horno con ensalada de maiz

Postre *Yogur desnatado Pan

8 Kcal 863 Glú 97 Líp 29 Pro 42

1° *Alubias blancas con calabaza

2° *Merluza al horno con pisto

Postre *Yogur desnatado Pan

15 Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

1° *Arroz con verduras

2° *Guisado de ternera con pimientos

Postre *Fruta Pan

9 Kcal 860 Glú 128 Líp 23 Pro 30

1° *Arroz con verduras

2° *Albóndigas de ternera a la jardinera

Postre *Fruta Pan

16 Kcal 680 Glú 95 Líp 11 Pro 31

1° *Crema de espinacas

2° *Trucha fresca al horno con verduras

Postre *Fruta Pan

10 Kcal 758 Glú 83 Líp 32 Pro 37

1° *Puré de verdura

2° *Ternera asada con champiñones

Postre *Fruta Pan

17 Kcal 905 Glú 98 Líp 42 Pro 37

1° *Alubias rojas con verduras

2° *Salchichas de pollo al horno

Postre *Yogur desnatado Pan

11 Kcal 900 Glú 113 Líp 33 Pro 40

1° *Lentejas con puerros

2° *Tortilla de patata con ensalada de maiz

Postre *Yogur desnatado Pan

18 Kcal 784 Glú 92 Líp 34 Pro 29

1° *Patatas en salsa verde

2° *Bacalao al horno con lechuga

Postre *Fruta Pan

22 Kcal 809 Glú 84 Líp 40 Pro 31

1° *Crema de calabacin

2° *Merluza al horno con verduras

Postre *Yogur desnatado Pan

23 Kcal 888 Glú 119 Líp 26 Pro 44

1° *Espaguettis con tomate

2° *Hamburguesas de ternera con champiñones

Postre *Fruta Pan

24 Kcal 939 Glú 113 Líp 38 Pro 59

1° *Garbanzos

2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Yogur desnatado Pan

25 Kcal 733 Glú 72 Líp 26 Pro 42

1° *Sopa de fideo

2° *Muslo de pollo asado con zanahoria y calabacin

Postre *Fruta Pan

29 Kcal 776 Glú 83 Líp 35 Pro 35

1° *Porrusalda

2° *Hamburguesas de ternera con verduras

Postre *Fruta Pan

30 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 48

1° *Arroz con pollo

2° *Guisado de ternera con champiñones

Postre *Fruta Pan

31 Kcal 812 Glú 120 Líp 18 Pro 59

1° *Alubias blancas con verduras

2° *Atun a la riojana

Postre *Yogur desnatado 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