



Lunes

Martes

## Samaniego

Enero 2019

No Cerdo

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

**7** Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Menestra de verduras

2° \*Croquetas de bacalao con lechuga

Postre Fruta Pan

**14** Kcal 751 Glú 77 Líp 28 Pro 50

1° \*Guisantes

2° Pechuga de pollo empanada con ensalada

Postre Yogur Pan

**21** Kcal 878 Glú 122 Líp 33 Pro 30

1° Lentejas con zanahoria

2° Empanadillas de atún con ensalada

Postre Fruta Pan

**28** Kcal 868 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° \*Tallarines con tomate

2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan

**8** Kcal 863 Glú 97 Líp 29 Pro 42

1° Alubias blancas con calabaza

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Natillas 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 verduras

2° Escalope de ternera 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 con ketchup

Postre Yogur bebible Pan

**11** Kcal 900 Glú 113 Líp 33 Pro 40

1° Lentejas con puerros

2° Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan

**18** Kcal 784 Glú 92 Líp 34 Pro 29

1° Patatas en salsa verde

2° Bacalao rebozado con lechuga

Postre Fruta Pan

**22** Kcal 809 Glú 84 Líp 40 Pro 31

1° Crema de calabacín

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Yogur Pan

**23** Kcal 888 Glú 119 Líp 26 Pro 44

1° Espaguetis 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 Pan

**25** Kcal 733 Glú 72 Líp 26 Pro 42

1° Sopa de lluvia

2° Muslo de pollo asado con zanahoria y calabacín

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° Atún a la riojana

Postre Yogur Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado/Huevo



Carne/Huevo



Carne/Pescado



Lácteos



Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA