



Lunes

Martes

San Ignacio  
Febrero 2019  
Basal

Miércoles

Jueves

Tamar  
RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

									1 Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 22 1° Crema de zanahoria 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan
4 Kcal 917 Glú 141 Líp 34 Pro 18 1° Lentejas con chorizo 2° Croquetas de jamón con ensalada Postre Fruta Pan	5 Kcal 816 Glú 114 Líp 10 Pro 49 1° Tallarines con tomate 2° Bacalao al horno con pisto Postre Yogur Pan	6 Kcal 876 Glú 88 Líp 35 Pro 44 1° Puré de verduras 2° Muslo de pollo asado con patatas chips Postre Fruta Pan	7 Kcal 739 Glú 77 Líp 33 Pro 35 1° Sopa de fideo 2° Escalope de ternera con pimientos Postre Fruta Pan	8 Kcal 694 Glú 91 Líp 23 Pro 34 1° Patatas con carne 2° Trucha fresca al horno con lechuga Postre Yogur Pan					
11 Kcal 921 Glú 120 Líp 28 Pro 47 1° Espaguetis con tomate y queso 2° Hamburguesas de ternera con verduras Postre Yogur Pan	12 Kcal 789 Glú 102 Líp 24 Pro 37 1° Garbanzos con arroz 2° Merluza a la romana con lechuga Postre Fruta Pan	13 Kcal 770 Glú 83 Líp 39 Pro 24 1° Crema de porrusalda 2° Salchichas de pollo al horno con ketchup Postre Yogur bebible Pan	14 Kcal 813 Glú 100 Líp 18 Pro 67 1° Alubias blancas con zanahoria 2° Lomo adobado de cerdo con champiñones Postre Fruta Pan	15 Kcal 788 Glú 90 Líp 36 Pro 28 1° Guisantes con jamón 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Fruta Pan					
18 Kcal 896 Glú 103 Líp 36 Pro 46 1° Lentejas con verduras 2° Bacalao rebozado con mahonesa Postre Fruta Pan	19 Kcal 824 Glú 102 Líp 40 Pro 18 1° Marmitako 2° San jacobito con ensalada de maíz Postre Yogur Pan	20 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45 1° Arroz con verduras 2° Guisado de ternera con champiñones Postre Fruta Pan	21 Kcal 851 Glú 95 Líp 34 Pro 44 1° Vainas con patatas 2° Atún con tomate Postre Natillas Pan	22 Kcal 905 Glú 102 Líp 34 Pro 49 1° Garbanzos con chorizo 2° Hamburguesas con lechuga Postre Fruta Pan					
25 Kcal 670 Glú 132 Líp 38 Pro 25 1° Menestra de verduras 2° Bacalao al horno con pisto Postre Fruta Pan	26 Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 22 1° Sopa de lluvia 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan	27 Kcal 893 Glú 128 Líp 25 Pro 40 1° Paella 2° Albóndigas con tomate Postre Yogur Pan	28 Kcal 863 Glú 102 Líp 30 Pro 50 1° Alubias rojas con verduras 2° Escalope de ternera con champiñones Postre Fruta Pan						

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA