



Txurdinaga- Behekoa

Octubre 2019

Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	1	2	3	4
	Kcal 863 Glú 129 Líp 21 Pro 45	Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 22	Kcal 774 Glú 87 Líp 32 Pro 37	Kcal 825 Glú 95 Líp 25 Pro 48
	1° Arroz con pollo	1° Sopa de lluvia	1° Crema de porrusalda	1° Garbanzos con verduras
	2° Albóndigas con tomate	2° Tortilla de patata con ensalada	2° Escalope de ternera con verduras de la huerta	2° Bacalao rebozado con lechuga
	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Yogur bebible Pan
7	Kcal 874 Glú 111 Líp 30 Pro 43	Kcal 902 Glú 119 Líp 35 Pro 34	Kcal 876 Glú 88 Líp 35 Pro 45	Kcal 826 Glú 104 Líp 27 Pro 44
	1° Espaguetis con tomate y bonito	1° Lentejas con puerros	1° Puré de verduras	1° Alubias rojas con zanahoria
	2° Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacín	2° Croquetas de jamón con ensalada de maíz	2° Muslo de pollo asado con patatas chips	2° Merluza a la romana con lechuga
	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan
14	Kcal 836 Glú 108 Líp 23 Pro 54	Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23	Kcal 905 Glú 107 Líp 42 Pro 28	Kcal 827 Glú 81 Líp 35 Pro 48
	1° Lentejas con arroz	1° Crema de calabaza	1° Macarrones con tomate y chorizo	1° Ensalada tropical
	2° Pechuga de pollo empanada con champiñones	2° Tortilla de patata con lechuga	2° Salchichas de pollo al horno con ensalada	2° Guisado de ternera a la jardinera
	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan
21	Kcal 809 Glú 100 Líp 40 Pro 17	Kcal 895 Glú 110 Líp 29 Pro 52	Kcal 839 Glú 117 Líp 14 Pro 61	Kcal 656 Glú 87 Líp 19 Pro 37
	1° Vainas con patatas	1° Alubias blancas con verduras	1° Espaguetis con tomate	1° Patatas a la riojana
	2° San jacob con ensalada de maíz	2° Hamburguesas con verduras de la huerta	2° Lomo adobado de cerdo con lechuga	2° Merluza al horno en salsa menier
	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan
28	Kcal 829 Glú 113 Líp 25 Pro 42	Kcal 906 Glú 112 Líp 20 Pro 37	Kcal 803 Glú 97 Líp 31 Pro 39	Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 48
	1° Tallarines a la Boloñesa	1° Garbanzos con chorizo	1° Crema de calabaza	1° Arroz tres delicias
	2° Bacalao rebozado con lechuga	2° Tortilla de patata con ensalada	2° Palometa con tomate	2° Guisado de ternera con champiñones
	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Natillas Pan	Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA