



Lunes

Martes

Itxasoko Ama

Marzo 2018
Basal

Miércoles

Jueves

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

					1 Kcal 808 Glú 82 Líp 36 Pro 41	2 Kcal 706 Glú 95 Líp 23 Pro 29
					1° Menestra de verduras	1° Patatas en salsa verde
					2° Escalope de ternera con champiñones	2° Merluza a la riojana
					Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan
5 Kcal 929 Glú 131 Líp 38 Pro 23	6 Kcal 820 Glú 106 Líp 17 Pro 65	7 Kcal 690 Glú 103 Líp 23 Pro 28	8 Kcal 897 Glú 102 Líp 32 Pro 54	9 Kcal 858 Glú 83 Líp 38 Pro 43		
1° Macarrones con tomate	1° Lentejas con arroz	1° Puré de verduras	1° Alubias blancas con chorizo	1° Sopa de fideo		
2° San jacob con lechuga	2° Lomo adobado de cerdo con champiñones	2° Bacalao al horno con pisto	2° Hamburguesas de ternera con ensalada	2° Muslo de pollo asado con patatas chips		
Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan		
12 Kcal 798 Glú 104 Líp 26 Pro 42	13 Kcal 781 Glú 103 Líp 24 Pro 43	14 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49	15 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 20	16 Kcal 853 Glú 94 Líp 35 Pro 35		
1° Lentejas con puerros	1° Marmitako	1° Paella	1° Crema de espinacas	1° Garbanzos con calabaza		
2° Merluza a la romana con lechuga	2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y calabacin	2° Guisado de ternera con champiñones	2° Tortilla de patata con ensalada	2° Salchichas de pollo al horno con ketchup		
Postre Fruta Pan	Postre Natillas Pan	Postre Fruta Pan	Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan		
19 Kcal 810 Glú 98 Líp 39 Pro 20	20 Kcal 795 Glú 106 Líp 19 Pro 41	21 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23	22 Kcal 823 Glú 110 Líp 26 Pro 42	23 Kcal 885 Glú 140 Líp 18 Pro 45		
19 Vainas con patatas	20 Espaguetis con tomate y queso	21 Crema de porrusalda	22 Alubias rojas con zanahoria	23 Arroz con verduras		
2° Croquetas de jamón con ensalada	2° Lomo adobado de cerdo con pimientos	2° Tortilla de patata con lechuga	2° Trucha fresca al horno con verduras	2° Guisado de ternera al a jardinera		
Postre Yogur Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta Pan	Postre Fruta en almíbar Pan	Postre Fruta Pan		
26 Kcal 823 Glú 103 Líp 25 Pro 50	27 Kcal 934 Glú 126 Líp 32 Pro 40	28 Kcal 679 Glú 93 Líp 24 Pro 27	29	30		
1° Lentejas con chorizo	1° Arroz con tomate	1° Crema de calabacín				
2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz	2° Escalope de ternera con pimientos	2° Merluza al horno en salsa marinera				
Postre Fruta Pan	Postre Yogur bebible Pan	Postre Fruta Pan				

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA