



Lunes

Martes

Las Viñas
Enero 2019
Ovolacteo

Miércoles

Jueves

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

7 Kcal 773 Glú 99 Líp 40 Pro 16

1° *Menestra de verduras

2° *Croquetas de espinacas con lechuga

Postre *Fruta Pan

8 Kcal 782 Glú 122 Líp 20 Pro 30

1° *Sopa de fideo

2° *Alubias blancas con calabaza

Postre *Natillas Pan

9 Kcal 874 Glú 131 Líp 27 Pro 33

1° *Arroz con verduras

2° *Hamburguesa de soja con verduras

Postre *Fruta Pan

10 Kcal 801 Glú 87 Líp 36 Pro 33

1° *Puré de verduras

2° *Seitan con champiñones

Postre *Fruta Pan

11 Kcal 900 Glú 113 Líp 33 Pro 44

1° *Lentejas con puerros

2° *Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre *Yogur Pan

14 Kcal 823 Glú 92 Líp 38 Pro 31

1° *Guisantes

2° *Tortilla de patata con ensalada

Postre *Yogur Pan

15 Kcal 793 Glú 119 Líp 26 Pro 25

1° *Arroz con verduras y champiñones

2° *Huevos primavera

Postre *Fruta Pan

16 Kcal 778 Glú 84 Líp 28 Pro 29

1° *Crema de espinacas

2° *Potaje de soja

Postre *Fruta Pan

17 Kcal 729 Glú 118 Líp 18 Pro 29

1° *Sopa de fideo

2° *Alubias rojas con verduras

Postre *Yogur bebible Pan

18 Kcal 789 Glú 93 Líp 32 Pro 34

1° *Patatas en salsa verde

2° *Tofu con lechuga

Postre *Fruta Pan

21 Kcal 858 Glú 119 Líp 36 Pro 29

1° *Lentejas con zanahoria

2° *Croquetas de espinacas con ensalada

Postre *Fruta Pan

22 Kcal 687 Glú 77 Líp 31 Pro 26

1° *Crema de calabacín

2° *Huevos con tomate

Postre *Yogur Pan

23 Kcal 852 Glú 120 Líp 31 Pro 39

1° *Espaguetis con tomate

2° *Hamburguesa de soja con champiñones

Postre *Fruta Pan

24 Kcal 892 Glú 104 Líp 33 Pro 39

1° *Garbanzos

2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Yogur Pan

25 Kcal 775 Glú 88 Líp 28 Pro 38

1° *Sopa de lluvia

2° *Seitan con zanahoria y calabacín

Postre *Fruta Pan

28 Kcal 945 Glú 125 Líp 31 Pro 43

1° *Tallarines con tomate

2° *Tofu con ensalada de maíz

Postre *Yogur Pan

29 Kcal 738 Glú 95 Líp 29 Pro 23

1° *Porrusalda

2° *Hamburguesa de soja con verduras

Postre *Fruta Pan

30 Kcal 793 Glú 119 Líp 26 Pro 25

1° *Arroz con verduras

2° *Huevos primavera

Postre *Fruta Pan

31 Kcal 761 Glú 124 Líp 18 Pro 32

1° *Crema de champiñones

2° *Alubias blancas con verduras

Postre *Yogur Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA