Las Viñas

Noviembre 2019

Ovo si pescado

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
4 Kcal 878 Glú 122 Líp 33 Pro 30 1° Lentejas con zanahoria 2° Empanadillas de atún con ensalada de maíz Postre Fruta Pan	**5** Kcal 697 Glú 92 Líp 23 Pro 33 1° *Patatas guisadas 2° Merluza al horno en salsa marinera Postre Yogur Pan	**6** Kcal 824 Glú 133 Líp 20 Pro 36 1° Arroz con verduras 2° *Hamburguesa de soja con verduras Postre Fruta Pan	**7** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23 1° Puré de verduras 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan	**8** Kcal 956 Glú 108 Líp 35 Pro 53 1° *Garbanzos 2° *Tofu con verduras de la huerta Postre Yogur Pan
11 Kcal 673 Glú 76 Líp 25 Pro 39 1° *Sopa de fideo 2° *Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan	**12** Kcal 765 Glú 99 Líp 22 Pro 47 1° Menestra de verduras 2° Atún a la riojana Postre Yogur Pan	**13** Kcal 839 Glú 117 Líp 14 Pro 61 1° Macarrones con tomate y verduras 2° *Seitan con ensalada Postre Fruta Pan	**14** Kcal 926 Glú 113 Líp 34 Pro 39 1° Crema de brócoli 2° *Hamburguesa de soja con arroz Postre Yogur bebible Pan	**15** Kcal 881 Glú 103 Líp 35 Pro 40 1° Alubias blancas con calabaza 2° Merluza a la romana con mahonesa Postre Fruta Pan
18 Kcal 923 Glú 136 Líp 31 Pro 26 1° Espaguetis con tomate 2° *Croquetas de bacalao con ensalada Postre Yogur Pan	**19** Kcal 735 Glú 98 Líp 20 Pro 40 1° Garbanzos con acelgas 2° Bacalao rebozado con pisto Postre Fruta Pan	**20** Kcal 876 Glú 88 Líp 35 Pro 44 1° Crema de calabacín 2° *Huevos primavera Postre Fruta Pan	**21** Kcal 954 Glú 135 Líp 25 Pro 49 1° *Arroz con verduras 2° *Tofu con champiñones Postre Yogur Pan	**22** Kcal 860 Glú 111 Líp 34 Pro 37 1° Lentejas con verduras 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan
25 Kcal 726 Glú 79 Líp 22 Pro 55 1° Vainas con patatas 2° *Huevos con tomate Postre Fruta Pan	**26** Kcal 833 Glú 120 Líp 21 Pro 39 1° Tallarines con tomate y huevo 2° Merluza a la romana con lechuga Postre Fruta Pan	**27** Kcal 866 Glú 86 Líp 43 Pro 25 1° Ensalada de pasta y champiñones 2° *Crema de espinacas Postre Natillas Pan	**28** Kcal 929 Glú 95 Líp 41 Pro 49 1° *Alubias rojas 2° Trucha fresca al horno con mahonesa Postre Fruta Pan	**29** Kcal 789 Glú 82 Líp 34 Pro 38 1° *Sopa de fideo 2° *Tofu con zanahoria y calabacín Postre Yogur Pan

RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres · Hortalizas · Pescado/Huevo · Carne/Huevo · Carne/Pescado · Lácteo · Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es

COMIDA CENA