Cantabria
Noviembre 2020
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 NO LECTIVO	**3** NO LECTIVO	**4** NO LECTIVO	**5** NO LECTIVO	**6** NO LECTIVO
9 **Kcal** 673 **Glú** 76 **Líp** 25 **Pro** 39 **1°** Sopa de fideo **2°** Pechuga de pollo empanada con lechuga **Postre** Fruta **Pan**	**10** **Kcal** 765 **Glú** 99 **Líp** 22 **Pro** 47 **1°** Menestra de verduras **2°** Atún a la riojana **Postre** Yogur **Pan**	**11** **Kcal** 839 **Glú** 117 **Líp** 14 **Pro** 61 **1°** Macarrones con tomate y verduras **2°** Lomo adobado de cerdo con ensalada **Postre** Fruta **Pan**	**12** **Kcal** 926 **Glú** 113 **Líp** 34 **Pro** 39 **1°** Crema de brócoli **2°** Hamburguesas de ternera con arroz **Postre** Yogur bebible **Pan**	**13** **Kcal** 881 **Glú** 103 **Líp** 35 **Pro** 40 **1°** Alubias blancas con calabaza **2°** Merluza a la romana con mahonesa **Postre** Fruta **Pan**
16 **Kcal** 923 **Glú** 136 **Líp** 31 **Pro** 26 **1°** Espaguettis con tomate **2°** Croquetas de jamón con ensalada **Postre** Yogur **Pan**	**17** **Kcal** 735 **Glú** 98 **Líp** 20 **Pro** 40 **1°** Garbanzos con acelgas **2°** Bacalao rebozado con pisto **Postre** Fruta **Pan**	**18** **Kcal** 876 **Glú** 88 **Líp** 35 **Pro** 44 **1°** Crema de calabacín **2°** Muslo de pollo asado con chips **Postre** Fruta **Pan**	**19** **Kcal** 954 **Glú** 135 **Líp** 25 **Pro** 49 **1°** Arroz campero **2°** Guisado de ternera con champiñones **Postre** Yogur **Pan**	**20** **Kcal** 860 **Glú** 111 **Líp** 34 **Pro** 37 **1°** Lentejas con verduras **2°** Tortilla de patata con lechuga **Postre** Fruta **Pan**
23 **Kcal** 726 **Glú** 79 **Líp** 22 **Pro** 55 **1°** Vainas con patatas **2°** Lomo adobado de cerdo con pimientos **Postre** Fruta **Pan**	**24** **Kcal** 833 **Glú** 120 **Líp** 21 **Pro** 39 **1°** Tallarines con tomate y huevo **2°** Merluza a la romana lechuga **Postre** Fruta **Pan**	**25** **Kcal** 866 **Glú** 86 **Líp** 43 **Pro** 25 **1°** Crema de espinacas **2°** Salchichas al horno con ensalada de maíz **Postre** Natillas **Pan**	**26** **Kcal** 929 **Glú** 95 **Líp** 41 **Pro** 49 **1°** Alubias rojas con chorizo **2°** Bacalao rebozado con mahonesa **Postre** Fruta **Pan**	**27** **Kcal** 789 **Glú** 82 **Líp** 34 **Pro** 38 **1°** Sopa de fideo y ave **2°** Escalope de ternera con zanahoria y calabacín **Postre** Yogur **Pan**
30 **Kcal** 793 **Glú** 103 **Líp** 25 **Pro** 42 **1°** Lentejas con zanahoria **2°** Melruza a la romana con ensalada **Postre** Fruta **Pan**				