



Lunes

Martes

# Irish School

Julio 2023

## Menú No frutos secos

Miércoles

Jueves

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Viernes

**17** Kcal 871 Glú 139 Líp 20 Pro 40

1° Arroz con tomate  
2° Albóndigas de ternera con champiñones  
Postre Fruta Pan

**24** Kcal 992 Glú 103 Líp 34 Pro 62

1° Lentejas con chorizo  
2° Pollo asado con ensalada  
Postre Natillas Pan

**31**

FIESTA

**18** Kcal 919 Glú 89 Líp 37 Pro 51

1° Puré de verduras  
2° Pollo asado con chips  
Postre Yogur Pan

**25**

FIESTA

**19** Kcal 807 Glú 103 Líp 27 Pro 43

1° Lentejas con chorizo  
2° Merluza a la romana con ensalada  
Postre Fruta Pan

**26** Kcal 732 Glú 101 Líp 20 Pro 40

1° Patatas a la riojana  
2° Hamburguesa de ternera con ketchup  
Postre Fruta Pan

**20** Kcal 891 Glú 116 Líp 33 Pro 32

1° Macarrones con tomate  
2° Salchichas al horno con ensalada  
Postre Yogur Pan

**27** Kcal 826 Glú 101 Líp 30 Pro 43

1° Puré de verduras  
2° Lomo adobado de cerdo con chips  
Postre Yogur Pan

**21** Kcal 796 Glú 107 Líp 34 Pro 19

1° Patatas a la riojana  
2° Guisado de pavo en salsa  
Postre Fruta Pan

**28** Kcal 744 Glú 102 Líp 24 Pro 38

1° Alubias blancas con verduras  
2° Bacalao al horno con pisto  
Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

