



Irish School

Julio 2024

Menú No Huevo, no leche

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 750 Glú 104 Líp 20 Pro 42

1° Patatas a la riojana

2° Albóndigas de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

8 Kcal 916 Glú 116 Líp 31 Pro 49

1° Espaguetis al ajillo

2° Pechuga de pollo con chips

Postre Fruta Pan

15 Kcal 871 Glú 139 Líp 20 Pro 40

1° Arroz con tomate

2° Albóndigas de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

22 Kcal 992 Glú 103 Líp 34 Pro 62

1° Lentejas con chorizo

2° Pollo asado con ensalada

Postre Yogur soja Pan

29 Kcal 799 Glú 110 Líp 35 Pro 17

1° Arroz con tomate

2° Chuleta de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan

2 Kcal 814 Glú 105 Líp 26 Pro 45

1° Lentejas con zanahoria

2° Merluza al horno con pimientos

Postre Yogur soja Pan

9 Kcal 926 Glú 112 Líp 38 Pro 39

1° Garbanzos con zanahoria

2° Ternera asada con ensalada

Postre Yogur soja Pan

16 Kcal 919 Glú 89 Líp 37 Pro 51

1° Puré de verduras

2° Pollo asado con chips

Postre Yogur soja Pan

23 Kcal 826 Glú 101 Líp 30 Pro 43

1° Puré de verduras

2° Lomo adobado de cerdo con chips

Postre Yogur soja Pan

30 Kcal 916 Glú 116 Líp 31 Pro 49

1° Alubias blancas con verduras

2° Merluza al horno con ensalada

Postre Yogur soja Pan

3 Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37

1° Crema de calabaza

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan

10 Kcal 799 Glú 110 Líp 35 Pro 17

1° Patatas en salsa verde

2° Muslo de pollo asado con lechuga

Postre Fruta Pan

17 Kcal 807 Glú 103 Líp 27 Pro 43

1° Lentejas con chorizo

2° Merluza al horno con ensalada

Postre Fruta Pan

24 Kcal 732 Glú 101 Líp 20 Pro 40

1° Patatas a la riojana

2° Hamburguesas de ternera con ketchup

Postre Fruta Pan

31

FESTIVO

4 Kcal 915 Glú 135 Líp 33 Pro 25

1° Arroz con tomate

2° Pechuga de pollo con verduras

Postre Fruta Pan

11 Kcal 660 Glú 79 Líp 23 Pro 37

1° Puré de verduras

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan

18 Kcal 891 Glú 116 Líp 33 Pro 32

1° Macarrones con tomate

2° Lomo de cerdo con ensalada

Postre Yogur soja Pan

25

FESTIVO

5 Kcal 837 Glú 105 Líp 26 Pro 52

1° Alubias rojas con chorizo

2° Bacalao al horno

Postre Yogur soja Pan

12 Kcal 939 Glú 104 Líp 42 Pro 44

1° Lentejas con verduras

2° Merluza al horno con verduras

Postre Yogur soja Pan

19 Kcal 796 Glú 107 Líp 34 Pro 19

1° Patatas a la riojana

2° Pechuga de pollo con verduras

Postre Fruta Pan

26 Kcal 744 Glú 102 Líp 24 Pro 38

1° Macarrones con tomate

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

