



Labastida

Febrero 2026

Ovolacteovegetariano

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 658 Glú 60 Líp 31 Pro 29

1° *Menestra de verduras

2° *Tofu con champiñones

Postre *Fruta Pan

9 Kcal 878 Glú 114 Líp 31 Pro 29

1° *Macarrones con tomate y queso

2° *Tortilla de patata con ensalada

Postre *Yogur Pan

16 Kcal 516 Glú 70 Líp 15 Pro 20

1° *Patatas en salsa verde

2° *Tortilla francesa

Postre *Fruta Pan

23 Kcal 575 Glú 82 Líp 16 Pro 20

1° *Patatas guisadas

2° *Crema de champiñones

Postre *Yogur Pan

3 Kcal ### Glú 71 Líp 20 Pro 15

1° *Sopa de fideo

2° *Tortilla de patata con ensalada

Postre *Fruta Pan

10 Kcal 639 Glú 66 Líp 22 Pro 34

1° *Puré de verdura

2° *Seitan con pisto

Postre *Fruta Pan

17 Kcal 932 Glú 110 Líp 36 Pro 35

1° *Espaguetis con tomate y verduras

2° *Tofu con ensalada de maíz

Postre *Fruta Pan

24 Kcal 966 Glú 120 Líp 39 Pro 31

1° *Arroz con verduras

2° *Tofu con verduras

Postre *Fruta Pan

4 Kcal 898 Glú 93 Líp 30 Pro 51

1° *Garbanzos con verduras

2° *Seitan con tian de verduras

Postre *Yogur Pan

11 Kcal 628 Glú 105 Líp 5 Pro 29

1° *Lentejas con zanahoria

2° *Patatas guisadas

Postre *Fruta Pan

18 Kcal 885 Glú 138 Líp 20 Pro 30

1° *Garbanzos con berza

2° *Arroz con verduras

Postre *Yogur Pan

25 Kcal ### Glú 85 Líp 20 Pro 30

1° *Lentejas con verduras

2° *Tortilla de patata con lechuga

Postre *Fruta Pan

5 Kcal 522 Glú 52 Líp 24 Pro 20

1° *Crema de zanahoria

2° *Huevos primavera

Postre *Fruta Pan

12 Kcal 725 Glú 110 Líp 23 Pro 16

1° *Arroz con verduras

2° *Crema de champiñones

Postre *Fruta Pan

19 Kcal 679 Glú 72 Líp 23 Pro 35

1° *Puré de verdura

2° *Seitan con verduras

Postre *Fruta Pan

26 Kcal 881 Glú 122 Líp 33 Pro 20

1° *Macarrones con tomate

2° *Croquetas de espinacas con ensalada

Postre *Fruta Pan

6 Kcal 606 Glú 66 Líp 18 Pro 30

1° *Alubias blancas

2° *Hamburguesa de soja con pimientos

Postre *Fruta Pan

13 Kcal 534 Glú 55 Líp 23 Pro 20

1° *Crema de calabaza

2° *Huevos con tomate

Postre *Fruta Pan

20 Kcal ### Glú 71 Líp 19 Pro 21

1° *Guisantes

2° *Tortilla de patata con ensalada

Postre *Fruta Pan

27 Kcal 703 Glú 67 Líp 29 Pro 34

1° *Crema de coliflor

2° *Seitan con pimientos

Postre *Fruta 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