



Labastida Febrero 2026 Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 579 Glú 51 Líp 16 Pro 52

1° Menestra de verduras

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Fruta Pan Integral

9 Kcal 878 Glú 114 Líp 31 Pro 29

1° Macarrones con tomate y queso

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan Integral

16 Kcal 776 Glú 70 Líp 38 Pro 33

1° Patatas en salsa verde

2° Trucha fresca al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan Integral

23 Kcal 982 Glú 93 Líp 50 Pro 36

1° Marmitako

2° Albóndigas con champiñones

Postre Yogur Pan Integral

3 Kcal 615 Glú 68 Líp 28 Pro 19

1° Sopa de fideo

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan integral

10 Kcal 596 Glú 50 Líp 34 Pro 23

1° Puré de verduras

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Fruta Pan integral

17 Kcal 848 Glú 98 Líp 30 Pro 40

1° Espaguetis con tomate y verduras

2° Escalope de ternera con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan integral

24 Kcal 785 Glú 111 Líp 26 Pro 30

1° Paella

2° Bacalao rebozado con pimientos

Postre Fruta Pan integral

4 Kcal 756 Glú 85 Líp 22 Pro 46

1° Garbanzos con verduras

2° Merluza a la romana con pimientos

Postre Yogur Pan Integral

11 Kcal 720 Glú 68 Líp 22 Pro 54

1° Lentejas con zanahoria

2° Pechuga de pavo empanada con lechuga

Postre Fruta Pan Integral

18 Kcal 896 Glú 140 Líp 20 Pro 31

1° Garbanzos con acelgas

2° Arroz con verduras

Postre Yogur Pan Integral

25 Kcal 753 Glú 82 Líp 28 Pro 34

1° Lentejas con verduras

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan Integral

5 Kcal 684 Glú 49 Líp 38 Pro 32

1° Crema de zanahoria

2° Muslo de pollo asado con ensalada

Postre Fruta Pan Integral

12 Kcal 911 Glú 112 Líp 31 Pro 42

1° Arroz con pollo

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan Integral

19 Kcal 627 Glú 65 Líp 20 Pro 43

1° Puré de verduras

2° Guisado de pavo a la jardinera

Postre Fruta Pan Integral

26 Kcal 794 Glú 119 Líp 22 Pro 23

1° Macarrones integrales con tomate

2° San jacob con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan Integral

6 Kcal 760 Glú 69 Líp 27 Pro 48

1° Alubias blancas con chorizo

2° Hamburguesas ternera caseras con pimientos

Postre Fruta Pan Integral

13 Kcal 607 Glú 61 Líp 23 Pro 36

1° Crema de calabaza

2° Atún a la riojana

Postre Fruta Pan Integral

20 Kcal 675 Glú 72 Líp 28 Pro 27

1° Guisantes con jamón

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan Integral

27 Kcal 581 Glú 57 Líp 24 Pro 29

1° Crema de coliflor

2° Merluza a la romana con pimientos

Postre Fruta Pan Integral

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