



EL SALVADOR

Octubre 2022

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33

- 1° Macarrones con atún
- 2° Flamenquines con ensalada

Postre Fruta Pan

4 Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24

- 1° Lentejas a la riojana
- 2° Filete de pollo con ensalada

Postre Lácteo Pan

5 Kcal 746 Glú 97 Líp 23 Pro 37

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan

6 Kcal 782 Glú 46 Líp 26 Pro 46

- 1° Crema parmentier
- 2° Bacalao a la riojana

Postre Lácteo Pan

7 Kcal 721 Glú 95 Líp 28 Pro 22

- 1° Judías blancas
- 2° Ragout de pavo

Postre Fruta Pan

10 Kcal 885 Glú 98 Líp 32 Pro 28

- 1° Sopa de picadillo
- 2° Tortilla de atún con ensalada

Postre Fruta Pan

11

Festivo

12

Festivo

13 Kcal 785 Glú 120 Líp 32 Pro 25

- 1° Puré de calabacín
- 2° Cinta de lomo asada con ensalada

Postre Lácteo Pan

14 Kcal 712 Glú 106 Líp 15 Pro 28

- 1° Judías blancas estofadas
- 2° Lenguado con ensalada

Postre Fruta Pan

17 Kcal 718 Glú 94 Líp 26 Pro 33

- 1° Judías verdes con jamón / Puré
- 2° Atún con tomate

Postre Fruta Pan

18 Kcal 753 Glú 105 Líp 19 Pro 45

- 1° Garbanzos guisados
- 2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Lácteo Pan

19 Kcal 726 Glú 110 Líp 17 Pro 29

- 1° Arroz con pollo
- 2° Filete ruso con patatas fritas

Postre Fruta Pan

20 Kcal 711 Glú 103 Líp 15 Pro 44

- 1° Espaguetis napolitana
- 2° Merluza a la romana con pisto

Postre Lácteo Pan

21 Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39

- 1° Crema de zanahoria
- 2° Pollo a la jardinera

Postre Fruta Pan

24 Kcal 756 Glú 84 Líp 24 Pro 29

- 1° Lentejas estofadas
- 2° Nuggets con patatas

Postre Fruta Pan

25 Kcal 726 Glú 123 Líp 24 Pro 26

- 1° Arroz campero
- 2° Bacalao con tomate

Postre Lácteo Pan

26 Kcal 862 Glú 127 Líp 26 Pro 37

- 1° Panache de verduras/Puré de verduras
- 2° Filete de pollo con ensalada

Postre Fruta Pan

27 Kcal 841 Glú 118 Líp 38 Pro 36

- 1° Sopa de cocido
- 2° Cocido

Postre Lácteo Pan

28 Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26

- 1° Espirales con queso
- 2° Lenguado con ensalada

Postre Fruta Pan

31

Festivo

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado o Huevo



Carne / Huevo



Carne / Pescado



Lácteo



Fruta

902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



Comida Cena



EL SALVADOR

October 2022

Basal Menu

Monday

3 Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33

- 1° Macaroni with tuna
- 2° Flamenquines with salad

Dessert Fruit Bread

10 Kcal 885 Glú 98 Líp 32 Pro 28

- 1° Picadillo soup
- 2° Tuna omelette with salad

Dessert Fruit Bread

17 Kcal 718 Glú 94 Líp 26 Pro 33

- 1° Green beans with ham / Purée
- 2° Tuna with tomato

Dessert Fruit Bread

24 Kcal 756 Glú 84 Líp 24 Pro 29

- 1° Stewed lentils
- 2° Nuggets with potatoes

Dessert Fruit Bread

31

Holiday

Tuesday

4 Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24

- 1° Lentils Rioja
- 2° Chicken fillet with salad

Dessert Dairy Bread

11

Holiday

18 Kcal 753 Glú 105 Líp 19 Pro 45

- 1° Stewed chickpeas
- 2° Ham croquettes with salad

Dessert Dairy Bread

25 Kcal 726 Glú 123 Líp 24 Pro 26

- 1° Campero rice
- 2° Cod in tomato sauce

Dessert Dairy Bread

Wednesday

5 Kcal 746 Glú 97 Líp 23 Pro 37

- 1° Fried rice
- 2° Spanish omelette with salad

Dessert Fruit Bread

12

Holiday

19 Kcal 726 Glú 110 Líp 17 Pro 29

- 1° Carrot cream
- 2° Russian steak with fries

Dessert Fruit Bread

26 Kcal 862 Glú 127 Líp 26 Pro 37

- 1° Panache of vegetables/Mashed vegetables
- 2° Chicken steak with salad

Dessert Fruit Bread

Thursday

6 Kcal 782 Glú 46 Líp 26 Pro 46

- 1° Cream parmentier
- 2° Rioja cod

Dessert Dairy Bread

13 Kcal 785 Glú 120 Líp 32 Pro 25

- 1° Zucchini puree
- 2° Strip loin roast with salad

Dessert Dairy Bread

20 Kcal 711 Glú 103 Líp 15 Pro 44

- 1° Neapolitan spaghetti
- 2° Roman hake with ratatouille

Dessert Dairy Bread

27 Kcal 841 Glú 118 Líp 38 Pro 36

- 1° Cocido soup
- 2° Cocido

Dessert Dairy Bread

Friday

7 Kcal 721 Glú 95 Líp 28 Pro 22

- 1° White beans
- 2° Turkey ragout

Dessert Fruit Bread

14 Kcal 712 Glú 106 Líp 15 Pro 28

- 1° Stewed white beans
- 2° Sole with salad

Dessert Fruit Bread

21 Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39

- 1° Carrot cream
- 2° Jardinera chicken

Dessert Fruit Bread

28 Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26

- 1° Spirals with cheese
- 2° Sole with salad

Dessert Fruit Bread

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado o Huevo



Carne / Huevo



Carne / Pescado



Lácteo



Fruta