



Lunes

Martes

EL SALVADOR

Febrero 2023

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

		1 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32 1° Sopa de cocido 2° Cocido completo Postre Fruta Pan	2 Kcal 798 Glú 92 Lip 29 Pro 26 1° Patatas a la riojana 2° Cinta de lomo asada con patatas Postre Lácteo Pan	3 Kcal 889 Glú 114 Lip 30 Pro 44 1° Judías verdes con jamón / Puré 2° Bacalao al horno con tomate Postre Fruta Pan
6 Kcal 723 Glú 85 Lip 34 Pro 36 1° Sopa de ave 2° Tortilla de pavo con tomate Postre Fruta Pan	7 Kcal 795 Glú 46 Lip 26 Pro 46 1° Crema de calabaza 2° San jacobito con patatas Postre Lácteo Pan	8 Kcal 788 Glú 89 Lip 38 Pro 26 1° Tiburones napolitana 2° Lenguado en salsa marinera Postre Fruta Pan	9 Kcal 857 Glú 97 Lip 32 Pro 49 1° Judías pintas estofadas 2° Ragut de ternera con patatas Postre Lácteo Pan	10 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25 1° Arroz con magro 2° Merluza a la romana con ensalada Postre Fruta Pan
13 Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39 1° Lentejas con chorizo 2° Chuleta de sajonia con salsa BBQ Postre Fruta Pan	14 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25 1° Arroz con verduras 2° Tortilla de queso con ensalada Postre Fruta Pan	15 Kcal 782 Glú 46 Lip 26 Pro 46 1° Menestra / Puré 2° Filete ruso con patatas Postre Lácteo Pan	16 Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33 1° Espirales con tomate 2° Bacalao Crunch con ensalada Postre Fruta Pan	17 Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33 1° Sopa de lluvia 2° Pollo asado en su jugo con patatas Postre Lácteo Pan
20 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25 1° Macarrones con tomate 2° Merluza a la andaluza con ensalada Postre Fruta Pan	21 Kcal 753 Glú 105 Lip 19 Pro 15 1° Paella 2° Ragut de pavo con patatas Postre Lácteo Pan	22 Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24 1° Crema de calabacín 2° Tortilla de patata con pisto Postre Fruta Pan	23 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32 1° Sopa de cocido 2° Cocido completo Postre Lácteo Pan	24 Festivo
27 Festivo	28 Kcal 829 Glú 101 Lip 40 Pro 17 1° Judías verdes / Puré 2° Hamburguesas con patatas Postre Fruta Pan			

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



Comida Cena



EL SALVADOR

February 2023

Basal Menu

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

		1 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32 1° Cocido soup 2° Cocido Dessert Fruit Bread	2 Kcal 798 Glú 92 Lip 29 Pro 26 1° Potatoes riojana 2° Strip loin roast with potatoes Dessert Dairy Bread	3 Kcal 889 Glú 114 Lip 30 Pro 44 1° Green beans / Puree 2° Baked cod with tomato Dessert Fruit Bread
6 Kcal 723 Glú 85 Lip 34 Pro 36 1° Bird soup with noodles 2° Turkey omelette with tomato Dessert Fruit Bread	7 Kcal 795 Glú 46 Lip 26 Pro 46 1° Pumpkin cream 2° Sant jacobo with potatoes Dessert Dairy Bread	8 Kcal 788 Glú 89 Lip 38 Pro 26 1° Neapolitan paste 2° Sole in marinara sauce Dessert Fruit Bread	9 Kcal 857 Glú 97 Lip 32 Pro 49 1° Stewed pinto beans 2° Beef ragout with potatoes Dessert Dairy Bread	10 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25 1° Rice with pork 2° Roman hake with salad Dessert Fruit Bread
13 Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39 1° Lentils with chorizo 2° Saxony chop with barbecue sauce Dessert Fruit Bread	14 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25 1° Rice with vegetables 2° Cheese omelette with salad Dessert Fruit Bread	15 Kcal 782 Glú 46 Lip 26 Pro 46 1° Menestra/Puree 2° Russian steak with potatoes Dessert Dairy Bread	16 Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33 1° Spirals with tomato 2° Crunch cod with potatoes purée Dessert Fruit Bread	17 Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33 1° Rain soup 2° Roasted chicken jus with potatoes Dessert Dairy Bread
20 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25 1° Macaroni with tomato 2° Andalusian hake with salad Dessert Fruit Bread	21 Kcal 753 Glú 105 Lip 19 Pro 15 1° Paella 2° Turkey ragout with potatoes Dessert Dairy Bread	22 Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24 1° Zucchini cream 2° Spanish omelette with ratatouille Dessert Fruit Bread	23 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32 1° Cocido soup 2° Cocido Dessert Dairy Bread	24 Holiday
27 Holiday	28 Kcal 829 Glú 101 Lip 40 Pro 17 1° Green beans / Puree 2° Burger and fries Dessert Fruit Bread			

RECOMENDACIONES DE CENA

