



Lunes

Martes

EL SALVADOR
Mayo 2024
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

3

Festivo

Festivo

No Lectivo

6 Kcal 782 Glú 46 Lip 26 Pro 46
1° Macarrones con pavo
2° Croquetas de jamón con ensalada
Postre Fruta Pan

7 Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33
1° Crema de calabacín
2° Filete de pollo con patatas
Postre Lácteo Pan

8 Kcal 726 Glú 91 Lip 23 Pro 42
1° Garbanzos guisados
2° Lenguado con ensalada
Postre Fruta Pan

9 Kcal 726 Glú 78 Lip 25 Pro 30
1° Menestra / Puré
2° Lacón con patatas
Postre Lácteo Pan

10 Kcal 776 Glú 90 Lip 36 Pro 26
1° Arroz tres delicias
2° Merluza a la romana con ensalada
Postre Fruta Pan

13 Kcal 711 Glú 103 Lip 15 Pro 44
1° Arroz campero
2° Lenguado Crunch con ensalada
Postre Fruta Pan

14 Kcal 862 Glú 127 Lip 26 Pro 37
1° Sopa primavera
2° Pavo guisado con patatas
Postre Lácteo Pan

15 Kcal 865 Glú 100 Lip 28 Pro 42
1° Coditos con tomate y queso
2° Tortilla de patata con ensalada
Postre Fruta Pan

16 Kcal 753 Glú 107 Lip 20 Pro 32
1° Lentejas estofadas
2° Muslos de pollo en pepitoria
Postre Lácteo Pan

17 Kcal 678 Glú 94 Lip 18 Pro 37
1° Judías verdes con tomate / Puré
2° San jacobó con ensalada
Postre Fruta Pan

20 Kcal 728 Glú 100 Lip 31 Pro 26
1° Espaguetis con chorizo
2° Bacalao al horno con verduras
Postre Fruta Pan

21 Kcal 789 Glú 128 Lip 18 Pro 39
1° Crema de calabaza
2° Filete de pollo empanado con ensalada
Postre Lácteo Pan

22 Kcal 793 Glú 103 Lip 25 Pro 42
1° Ensalada campera
2° Magro de cerdo a la madrileña
Postre Fruta Pan

23 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32
1° Sopa de cocido
2° Cocido completo
Postre Lácteo Pan

24 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25
1° Arroz con verduras
2° Merluza a la romana con ensalada
Postre Fruta Pan

27 Kcal 747 Glú 112 Lip 21 Pro 32
1° Patatas guisadas con atún
2° Chuleta de sajonia con ensalada
Postre Fruta Pan

28 Kcal 784 Glú 98 Lip 25 Pro 44
1° Puré de verduras
2° Ragut de pavo con verduras
Postre Lácteo Pan

29 Kcal 865 Glú 109 Lip 21 Pro 63
1° Arroz con tomate
2° Merluza con ensalada
Postre Fruta Pan

30 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32
1° Lentejas con verduras
2° Tortilla de queso con ensalada
Postre Lácteo Pan

31 Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39
1° Tiburones con bacon
2° Cazón con pisto
Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA

CENA