



Lunes

Martes

**EL SALVADOR**  
Septiembre 2024  
**Menú Basal**

Miércoles

Jueves

Viernes

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

**Vacaciones de verano**

**9** Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24  
1° Lentejas con zanahoria  
2° San jacobito con ensalada  
Postre Fruta Pan

**10** Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39  
1° Macarrones con bacon y tomate  
2° Bacalao al horno con tomate  
Postre Lácteo Pan

**11** Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33  
1° Panache de verduras/Puré de verduras  
2° Chuleta de sajonia con ensalada  
Postre Fruta Pan

**12** Kcal 726 Glú 91 Líp 23 Pro 42  
1° Arroz blanco con tomate  
2° Lengüado a la romana con ensalada  
Postre Lácteo Pan

**13** Kcal 711 Glú 103 Líp 15 Pro 44  
1° Guiso de patatas con chorizo  
2° Filete de pollo con patatas  
Postre Fruta Pan

**16** Kcal 865 Glú 100 Líp 28 Pro 42  
1° Crema de Zanahoria  
2° Cinta de lomo asada con ensalada  
Postre Fruta Pan

**17** Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26  
1° Arroz con pollo  
2° Lengüados con patatas  
Postre Lácteo Pan

**18** Kcal 835 Glú 121 Líp 23 Pro 32  
1° judias blancas con verduras  
2° Albondigas con tomate  
Postre Fruta Pan

**19** Kcal 782 Glú 46 Líp 26 Pro 46  
1° Espaguetis con tomate y queso  
2° Filete de merluza con ensalada  
Postre Lácteo Pan

**20** Kcal 768 Glú 112 Líp 23 Pro 26  
1° Guisantes salteado con jamón  
2° Tortilla de patata con pisto  
Postre Fruta Pan

**23** Kcal 726 Glú 78 Líp 25 Pro 30  
1° Lentejas estofadas  
2° Lomo sajonia con patatas fritas  
Postre Fruta Pan

**24** Kcal 784 Glú 98 Líp 25 Pro 44  
1° Sopa de lluvia  
2° Bacalao crunch con ensalada  
Postre Lácteo Pan

**25** Kcal 903 Glú 126 Líp 35 Pro 26  
1° Arroz con verduras  
2° Ragout de pollo con verduras y patatas fritas  
Postre Fruta Pan

**26** Kcal 789 Glú 128 Líp 18 Pro 39  
1° Ensalada de pasta  
2° Merluza a la romana con ensalada  
Postre Lácteo Pan

**27** Kcal 728 Glú 100 Líp 31 Pro 26  
1° Pure de verduras  
2° Croquetas con patatas fritas  
Postre Fruta Pan

**30** Kcal 728 Glú 100 Líp 30 Pro 26  
1° Macarrones con tomate  
2° Tortilla de patata con ensalada  
Postre Fruta Pan

**RECOMENDACIONES DE CENA**

