



EL SALVADOR

Abril 2025

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 758 Glú 112 Líp 21 Pro 34

1° Judías verdes con tomate/ Puré

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Lácteo Pan

2 Kcal 895 Glú 75 Líp 32 Pro 65

1° Patatas guisadas

2° Lacón con ensalada

Postre Fruta Pan

3 Kcal 826 Glú 102 Líp 31 Pro 32

1° Sopa de cocido

2° Cocido completo

Postre Lácteo Pan

4 Kcal 746 Glú 97 Líp 23 Pro 37

1° Arroz tres delicias

2° Filetes de merluza con ensalada

Postre Fruta Pan

7 Kcal 806 Glú 91 Líp 29 Pro 26

1° Espirales con chorizo

2° Bacalao crunch con ensalada

Postre Fruta Pan

8 Kcal 890 Glú 104 Líp 29 Pro 49

1° Puré de verduras

2° Filetes de pollo con salsa barbacoa

Postre Lácteo Pan

9 Kcal 824 Glú 120 Líp 24 Pro 21

1° Judías blancas estofadas

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan

10 Kcal 895 Glú 75 Líp 32 Pro 65

1° Arroz con magro

2° Merluza en salsa con verduras

Postre Lácteo Pan

11

No lectivo

14

15

16

Semana
Santa

17

18

21

No lectivo

22 Kcal 885 Glú 140 Líp 19 Pro 45

1° Espirales napolitana

2° San jacobos con ensalada

Postre Lácteo Pan

23 Kcal 753 Glú 105 Líp 19 Pro 45

1° Garbanzos a la riojana

2° Tortilla de pavo con tomate

Postre Fruta Pan

24 Kcal 776 Glú 90 Líp 36 Pro 26

1° Arroz con pollo

2° Boquerones / lenguado (E.I)

Postre Lácteo Pan

25 Kcal 804 Glú 114 Líp 10 Pro 46

1° Sopa de lluvia

2° Pollo asado con patatas

Postre Fruta Pan

28 Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39

1° Lentejas a la burgalesa

2° Tortilla de atún con ensalada

Postre Fruta Pan

29 Kcal 903 Glú 126 Líp 35 Pro 26

1° Guisantes con jamón/Puré

2° Ragout de pavo a la jardinera

Postre Lacteo Pan

30 Kcal 894 Glú 90 Líp 32 Pro 46

1° Macarrones con pavo

2° Cazón con ensalada

Postre Fruta Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz
o Legumbres



Hortalizas



Pescado Blanco
o Azul/Huevo



Aves o Carne
Roja/Huevo



Aves o Carne Roja/
Pescado Blanco o Azul



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA