



Lunes

Martes

EL SALVADOR

Mayo 2025
Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1					2				
Festivo					Festivo				
5	Kcal 782	Glú 46	Líp 26	Pro 46	6	Kcal 787	Glú 120	Líp 25	Pro 33
1° Macarrones con pavo					1° Crema de calabacín				
2° Croquetas de jamón con ensalada					2° Filete de pollo con patatas				
Postre Fruta Pan					Postre Lácteo Pan				
12	Kcal 711	Glú 103	Líp 15	Pro 44	13	DIA SIN GLUTEN			
1° Arroz con tomate					1° Sopa picadillo sin gluten				
2° Lenguado Crunch con ensalada					2° Pavo guisado con patatas				
Postre Fruta Pan					Postre Lácteo Pan				
19	Kcal 728	Glú 100	Líp 31	Pro 26	20	Kcal 789	Glú 128	Líp 18	Pro 39
1° Espaguetis con chorizo					1° Crema de calabaza				
2° Merluza a la romana con ensalada					2° Filete de pollo empanado con ensalada				
Postre Fruta Pan					Postre Lácteo Pan				
26	Kcal 826	Glú 102	Líp 31	Pro 32	27	Kcal 784	Glú 98	Líp 25	Pro 44
1° Lentejas con verduras					1° Puré de verduras				
2° Tortilla de pavo con ensalada					2° Ragut de pavo con verduras				
Postre Fruta Pan					Postre Lácteo Pan				
7	Kcal 726	Glú 91	Líp 23	Pro 42	14	Kcal 865	Glú 100	Líp 28	Pro 42
1° Lentejas guisados					1° Coditos con tomate y queso				
2° Lenguado con ensalada					2° Tortilla de patata con ensalada				
Postre Fruta Pan					Postre Fruta Pan				
8	Kcal 726	Glú 78	Líp 25	Pro 30	15	Kcal 753	Glú 107	Líp 20	Pro 32
1° Menestra / Puré					1° Judías blancas estofadas				
2° Lacón con patatas					2° Muslos de pollo en pepitoria				
Postre Lácteo Pan					Postre Lácteo Pan				
9	Kcal 776	Glú 90	Líp 36	Pro 26	16	Kcal 678	Glú 94	Líp 18	Pro 37
1° Arroz tres delicias					1° Judías verdes con tomate / Puré				
2° Merluza a la romana con ensalada					2° San jacobito con ensalada				
Postre Fruta Pan					Postre Fruta Pan				
21	Kcal 793	Glú 103	Líp 25	Pro 42	22	Kcal 826	Glú 102	Líp 31	Pro 32
1° Ensalada campera					1° Sopa de cocido				
2° Magro de cerdo a la madrileña					2° Cocido completo				
Postre Fruta Pan					Postre Lácteo Pan				
28	Kcal 865	Glú 109	Líp 21	Pro 63	29	Kcal 747	Glú 112	Líp 21	Pro 32
1° Arroz con tomate					1° Patatas guisadas con atún				
2° Merluza con ensalada					2° Chuleta de sajonia con ensalada				
Postre Fruta Pan					Postre Lácteo Pan				
30	Kcal 855	Glú 84	Líp 42	Pro 39					
1° Ensalada de pasta									
2° Boquerones / Merluza (E.I)									
Postre Helado 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