



EL SALVADOR

Junio 2025

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26

1° Judías verdes con tomate

2° Albóndigas a la jardinera con patatas fritas

Postre Fruta Pan

9 Kcal 746 Glú 97 Líp 23 Pro 37

1° Arroz tres delicias

2° Tortilla de patata con tomate frito

Postre Fruta Pan

16 Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39

1° Sopa de fideos

2° Albóndigas a la madrileña

Postre Fruta Pan

3 Kcal 789 Glú 128 Líp 18 Pro 39

1° Arroz con magro y verduras

2° Merluza al horno con ensalada

Postre Lácteo Pan

10 Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33

1° Crema de calabaza

2° Merluza con ensalada

Postre Lácteo Pan

17 Kcal 841 Glú 118 Líp 38 Pro 36

1° Arroz con verduras

2° Merluza en salsa verde

Postre Lácteo Pan

4 Kcal 805 Glú 120 Líp 25 Pro 33

1° Judías blancas guisadas

2° Chuleta de sajonia con patatas

Postre Fruta Pan

11 Kcal 753 Glú 107 Líp 20 Pro 32

1° Lentejas con zanahoria

2° Jamoncitos de pollo con patatas fritas

Postre Fruta Pan

18 Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24

1° Ensalada campera

2° Pollo asado con verduras

Dessert Fruta Bread

5 Kcal 728 Glú 100 Líp 31 Pro 26

1° Macarrones con chorizo

2° Cazón con ensalada

Postre Lácteo Pan

12 Kcal 865 Glú 100 Líp 28 Pro 42

1° Ensalada de pasta

2° Bacalao a la Vizcaína

Postre Lácteo Pan

19 Kcal 726 Glú 91 Líp 23 Pro 42

1° Tiburones con tomate

2° Lenguado Crunch con ensalada

Postre Lácteo Pan

6 Kcal 885 Glú 98 Líp 32 Pro 28

1° Patatas con atún

2° Escalope de pollo con ensalada

Postre Fruta Pan

13 Kcal 835 Glú 121 Líp 23 Pro 32

1° Sopa de lluvia

2° Huevos villaroy

Postre Fruta Pan

20 Kcal 754 Glú 118 Líp 21 Pro 25

1° Entremeses variados

2° Pizzas

Postre Helado Pan

Vacaciones de verano

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