



Lunes

Martes

EL SALVADOR

Octubre 2025

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

		1 Kcal 788 Glú 89 Lip 38 Pro 26 1° Paella 2° Lomo sajonia con ensalada Postre Fruta Pan	2 Kcal 782 Glú 46 Lip 26 Pro 46 1° Crema de calabaza 2° Bacalao a la riojana Postre Lácteo Pan	3 Kcal 706 Glú 87 Lip 31 Pro 23 1° Judías verdes con jamón/ Puré 2° San jacobos con ensalada Postre Fruta Pan
6 Kcal 885 Glú 98 Lip 32 Pro 28 1° Espaguetis con pavo 2° Tortilla de atún con ensalada Postre Fruta Pan	7 Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24 1° Sopa de picadillo 2° Ragut de pavo con verduras Postre Lácteo Pan	8 Kcal 753 Glú 105 Lip 19 Pro 15 1° Judías blancas estofadas 2° Merluza a la romana con ensalada Postre Fruta Pan	9 Kcal 785 Glú 120 Lip 32 Pro 25 1° Puré de calabacín 2° Cinta de lomo asada con patatas Postre Lácteo Pan	10 FESTIVO
13 FESTIVO	14 Kcal 711 Glú 103 Lip 15 Pro 44 1° Caracolas a la napolitana 2° Merluza a la romana con pisto Postre Lácteo Pan	15 Kcal 678 Glú 94 Lip 18 Pro 37 1° Crema de zanahoria 2° Albóndigas con patatas fritas Postre Fruta Pan	16 Kcal 759 Glú 96 Lip 25 Pro 31 1° Judías verdes con jamón / Puré 2° Merluza (EI)/Boquerones con ensalada Postre Lácteo Pan	17 Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39 1° Judías pintas con chorizo 2° Pollo a la jardinera Postre Fruta Pan
20 Kcal 756 Glú 84 Lip 24 Pro 29 1° Lentejas estofadas 2° Nuggets con patatas Postre Fruta Pan	21 Kcal 726 Glú 123 Lip 24 Pro 26 1° Arroz campero 2° Bacalao con tomate Postre Lácteo Pan	22 Kcal 862 Glú 127 Lip 26 Pro 37 1° Panache de verduras/ Puré 2° Filete de pollo con ensalada Postre Fruta Pan	23 Kcal 841 Glú 118 Lip 38 Pro 36 1° Sopa de cocido 2° Cocido Postre Lácteo Pan	24 Kcal 788 Glú 89 Lip 38 Pro 26 1° Espirales con queso 2° Lengüado con ensalada Postre Fruta Pan
27 Kcal 784 Glú 92 Lip 33 Pro 28 1° Crema de zanahoria 2° Albóndigas con verduras Postre Fruta Pan	28 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25 1° Arroz con magro 2° Merluza con ensalada Postre Lácteo Pan	29 Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33 1° Macarrones con atún 2° Ragout de pavo con ensalada Postre Fruta Pan	30 Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24 1° Lentejas a la riojana 2° Tortilla jamón york con tomate Postre Lácteo Pan	31 Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24 1° Patatas guisadas 2° Merluza (EI)/Boquerones 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