



# EL SALVADOR

## Noviembre 2025

### Menú Basal

# Tamar

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

NO LECTIVO

10

Kcal 804 Glú 114 Lip 10 Pro 46

- 1° Lentejas estofadas
- 2° Lenguado con ensalada

Postre Fruta Pan

17

Kcal 758 Glú 112 Lip 21 Pro 34

- 1° Guisantes con jamón
- 2° Croquetas de pollo con ensalada

Postre Fruta Pan

24

Kcal 758 Glú 112 Lip 21 Pro 34

- 1° Espaguetis con chorizo
- 2° Filete de merluza con ensalada

Postre Fruta Pan

4

Kcal 728 Glú 100 Lip 31 Pro 26

- 1° Crema de verduras
- 2° Chuleta de sajonia con patatas

Postre Lácteo Pan

11

Kcal 784 Glú 98 Lip 25 Pro 44

- 1° Puré de calabaza
- 2° Ragut de pavo con verduras

Postre Lácteo Pan

18

Kcal 782 Glú 46 Lip 26 Pro 46

- 1° Sopa de lluvia
- 2° Pollo a la cazuela

Postre Lácteo Pan

25

Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33

- 1° Menestra de verduras/ Puré
- 2° Filete de pollo empanado con patatas

Postre Lácteo Pan

5

Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33

- 1° Macarrones boloñesa
- 2° Merluza en salsa con verduras

Postre Fruta Pan

12

Kcal 865 Glú 109 Lip 21 Pro 63

- 1° Arroz con pollo
- 2° Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan

19

Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39

- 1° Judías blancas con arroz
- 2° Tortilla de atún con maíz y lechuga

Postre Fruta Pan

26

Kcal 789 Glú 128 Lip 18 Pro 39

- 1° Crema zanahoria
- 2° Albóndigas en salsa cazadora

Postre Fruta Pan

6

Kcal 804 Glú 114 Lip 10 Pro 46

- 1° Sopa de cocido
- 2° Cocido completo

Postre Lácteo Pan

13

Kcal 725 Glú 77 Lip 30 Pro 36

- 1° Coditos con queso
- 2° Bacalao Crunch con verduras

Postre Lácteo Pan

20

Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25

- 1° Arroz con verduras
- 2° Cinta de lomo de sajonia con patatas

Postre Lácteo Pan

27

Kcal 747 Glú 112 Lip 21 Pro 32

- 1° Sopa de cocido
- 2° Cocido

Postre Lácteo Pan

7

Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24

- 1° Judías verde / Puré
- 2° Pollo asado en su jugo con patatas

Postre Fruta Pan

14

Kcal 747 Glú 112 Lip 21 Pro 32

- 1° Judías blancas
- 2° Tortilla de atun con ensalada

Postre Fruta Pan

21

Kcal 885 Glú 140 Lip 19 Pro 45

- 1° Tallarines con chorizo y tomate
- 2° Merluza (E.I) / Boquerones con maíz y lechuga

Postre Fruta Pan

28

Kcal 789 Glú 128 Lip 18 Pro 39

- 1° Arroz con tomate
- 2° Bacalao rebozado 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