



EL SALVADOR

Diciembre 2025

Menú Basal

Tamar

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 705 Glú 92 Lip 29 Pro 23

1° Judías verdes con jamón

2° Flamenquines con ensalada

Postre Fruta Pan

8
FESTIVO

15 Kcal 831 Glú 115 Lip 28 Pro 34

1° Panaché de verduras / Puré de verduras

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan

2 Kcal 746 Glú 105 Lip 35 Pro 18

1° Espirales con pavo

2° Lenguado Crunch con verduras

Postre Lácteo Pan

9 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32

1° Arroz blanco con tomate

2° Bacalao con ensalada

Postre Lácteo Pan

16 Kcal 762 Glú 96 Lip 35 Pro 40

1° Judías blancas con verduras

2° Lenguado con ensalada

Postre Lácteo Pan

3 Kcal 747 Glú 112 Lip 21 Pro 32

1° Pure de verduras

2° Cinta de lomo con patatas fritas

Postre Fruta Pan

10 Kcal 882 Glú 118 Lip 23 Pro 60

1° Crema de calabacín

2° Pollo asado con patatas fritas

Postre Fruta Pan

17 Kcal 705 Glú 92 Lip 29 Pro 23

1° Patatas guisadas

2° Pechuga de pollo empanadas con patatas

Postre Fruta Pan

4 Kcal 782 Glú 46 Lip 26 Pro 46

1° Sopa de lluvia

2° Pollo a la cazuela

Postre Lácteo Pan

11 Kcal 691 Glú 79 Lip 30 Pro 32

1° Sopa de cocido

2° Cocido

Postre Lácteo Pan

18 Kcal 715 Glú 110 Lip 25 Pro 24

1° Arroz con verduras

2° Cinta de lomo con patatas

Postre Lácteo Pan

5 Kcal 857 Glú 97 Lip 32 Pro 49

1° Lentejas con chorizo

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan

12 Kcal 927 Glú 130 Lip 32 Pro 30

1° Coditos con queso

2° Tortilla de atun con ensalada

Postre Fruta Pan

19 Kcal 743 Glú 108 Lip 20 Pro 22

1° Entrantes calientes

2° Pizza

Postre Helado Pan

Vacaciones
Navidad

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