



Lunes

1 Kcal 705 Glú 92 Líp 29 Pro 23

1º Judías verdes con jamón

2º Flamenquines con ensalada

Postre Fruta Pan

Martes

2 Kcal 746 Glú 105 Líp 35 Pro 18

1º Espirales con pavo

2º Lenguado Crunch con verduras

Postre Lácteo Pan

EL SALVADOR

Diciembre 2025

Menú Basal

Miércoles

3 Kcal 747 Glú 112 Líp 21 Pro 32

1º Pure de verduras

2º Cinta de lomo con patatas fritas

Postre Fruta Pan

Jueves

4 Kcal 782 Glú 46 Líp 26 Pro 46

1º Sopa de lluvia

2º Pollo a la cazuela

Postre Lácteo Pan

Viernes

5 Kcal 857 Glú 97 Líp 32 Pro 49

1º Lentejas con chorizo

2º Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan

8 FESTIVO

9 Kcal 826 Glú 102 Líp 31 Pro 32

1º Arroz blanco con tomate

2º Bacalao con ensalada

Postre Lácteo Pan

10 Kcal 882 Glú 118 Líp 23 Pro 60

1º Crema de calabacín

2º Pollo asado con patatas fritas

Postre Fruta Pan

11 Kcal 691 Glú 79 Líp 30 Pro 32

1º Sopa de cocido

2º Cocido

Postre Lácteo Pan

15 Kcal 831 Glú 115 Líp 28 Pro 34

1º Panaché de verduras / Puré de verduras

2º Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan

16 Kcal 762 Glú 96 Líp 35 Pro 40

1º Judías blancas con verduras

2º Lenguado con ensalada

Postre Lácteo Pan

17 Kcal 705 Glú 92 Líp 29 Pro 23

1º Patatas guisadas

2º pechuga de pollo empanadas con patatas

Postre Fruta Pan

18 Kcal 715 Glú 110 Líp 25 Pro 24

1º Arroz con verduras

2º Cinta de lomo con patatas

Postre Lácteo Pan

19 Kcal 743 Glú 108 Líp 20 Pro 22

1º Entrantes calientes

2º 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



CENA

Tamar