



Lunes

Martes

## EL SALVADOR

Enero 2026

### Menú Basal

# Tamar

Miércoles

Jueves

Viernes

### Vacaciones

### Navidad

**12** Kcal 789 Glú 96 Líp 26 Pro 43

1º Judías verdes con jamón/ Puré

2º Lacón con pisto

Postre Fruta Pan

**13** Kcal 842 Glú 103 Líp 30 Pro 44

1º Patatas guisadas

2º Cinta de lomo con ensalada

Postre Lácteo Pan

**19** Kcal 762 Glú 73 Líp 27 Pro 43

1º Lentejas con zanahorias

2º San Jacobo con patatas

Postre Fruta Pan

**20** Kcal 879 Glú 123 Líp 33 Pro 30

1º Puré de calabaza

2º Lenguado a la romana con ensalada

Postre Lácteo Pan

**26** Kcal 826 Glú 115 Líp 28 Pro 34

1º Guisantes con jamón

2º Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan

**27** Kcal 890 Glú 104 Líp 29 Pro 49

1º Judias blancas

2º Cinta de sajonia con ensalada

Postre Lácteo Pan

### 8

Kcal 723 Glú 82 Líp 28 Pro 36

1º Arroz con tomate

2º Croquetas de jamón con ensalada

Postre Lácteo Pan

### 14

Kcal 811 Glú 113 Líp 25 Pro 39

1º Espaguetis con tomate y pavo

2º Bacalao crunch con ensalada

Postre Fruta Pan

### 15

Kcal 826 Glú 102 Líp 31 Pro 32

1º Sopa de cocido

2º Cocido

Postre Lácteo Pan

### 21

Kcal 705 Glú 92 Líp 29 Pro 23

1º Arroz con tomate

2º Tortilla de atún con tomate frito

Postre Fruta Pan

### 22

Kcal 782 Glú 107 Líp 20 Pro 48

1º Sopa de picadillos

2º Ragout de pollo con verduras

Postre Lácteo Pan

### 28

Kcal 816 Glú 105 Líp 23 Pro 32

1º Puré de verduras

2º Pollo asado con patatas

Postre Fruta Pan

### 29

Kcal 723 Glú 85 Líp 34 Pro 36

1º Sopa de lluvia

2º Filete de cerdo con Pisto

Postre Lácteo Pan

### 30

Kcal 711 Glú 103 Líp 15 Pro 44

1º Coditos con tomate y queso

2º Lenguado Crunch 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



Lácteos



Frutas

902 103 478

Atención al cliente



[www.tamar.es](http://www.tamar.es)



COMIDA

CENA