



Lunes

Martes

EL SALVADOR

Enero 2026

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

Vacaciones

Navidad

12 Kcal 789 Glú 96 Líp 26 Pro 43

1° Judías verdes con jamón/ Puré

2° Lacón con pisto

Postre Fruta Pan

19 Kcal 762 Glú 73 Líp 27 Pro 43

1° Lentejas con zanahorias

2° San Jacobo con patatas

Postre Fruta Pan

26 Kcal 826 Glú 115 Líp 28 Pro 34

1° Guisantes con jamón

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan

13 Kcal 842 Glú 103 Líp 30 Pro 44

1° Patatas guisadas

2° Cinta de lomo con ensalada

Postre Lácteo Pan

20 Kcal 879 Glú 123 Líp 33 Pro 30

1° Puré de calabaza

2° Lenguado a la romana con ensalada

Postre Lácteo Pan

27 Kcal 890 Glú 104 Líp 29 Pro 49

1° Judías blancas

2° Cinta de sajonia con ensalada

Postre Lácteo Pan

14 Kcal 811 Glú 113 Líp 25 Pro 39

1° Espaguetis con tomate y pavo

2° Bacalao crunch con ensalada

Postre Fruta Pan

21 Kcal 705 Glú 92 Líp 29 Pro 23

1° Arroz con tomate

2° Tortilla de atún con tomate frito

Postre Fruta Pan

28 Kcal 816 Glú 105 Líp 23 Pro 32

1° Puré de verduras

2° Pollo asado con patatas

Postre Fruta Pan

8 Kcal 723 Glú 82 Líp 28 Pro 36

1° Arroz con tomate

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Lácteo Pan

15 Kcal 826 Glú 102 Líp 31 Pro 32

1° Sopa de cocido

2° Cocido

Postre Lácteo Pan

22 Kcal 782 Glú 107 Líp 20 Pro 48

1° Sopa de picadillos

2° Ragout de pollo con verduras

Postre Lácteo Pan

29 Kcal 723 Glú 85 Líp 34 Pro 36

1° Sopa de lluvia

2° Filete de cerdo con Pisto

Postre Lácteo Pan

9 Kcal 721 Glú 111 Líp 21 Pro 30

1° Lentejas estofadas

2° Merluza rebozada con verduras

Postre Fruta Pan

16 Kcal 706 Glú 87 Líp 31 Pro 23

1° Paella

2° Filete de pollo con patatas

Postre Fruta Pan

23 Kcal 829 Glú 101 Líp 40 Pro 17

1° Tiburones con pavo

2° Cinta de lomo asada con pisto

Postre Fruta Pan

30 Kcal 711 Glú 103 Líp 15 Pro 44

1° Coditos con tomate y queso

2° 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



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA



CENA