



Lunes

EL SALVADOR Febrero 2026 Menú Basal									
Lunes		Martes		Miércoles	Jueves		Viernes		
<b>2</b> Kcal 723 Glú 85 Líp 34 Pro 36	1° Sopa de ave	<b>3</b> Kcal 795 Glú 46 Líp 26 Pro 46	1° Crema de calabaza	<b>4</b> Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26	1° Tiburones napolitana	<b>5</b> Kcal 857 Glú 97 Líp 32 Pro 49	1° Judías pintas estofadas	<b>6</b> Kcal 754 Glú 118 Líp 21 Pro 25	
2° San jacobos con patatas		2° Ragut de pollo con patatas		2° Lenguado con ensalada		2° Tortilla de pavo con tomate		1° Arroz con verduras	
Postre Fruta	Pan	Postre Lácteo	Pan	Postre Fruta	Pan	Postre Lácteo	Pan	Postre Fruta	Pan
<b>9</b> Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39	1° Lentejas con chorizo	<b>10</b> Kcal 754 Glú 118 Líp 21 Pro 25	1° Arroz blanco con tomate	<b>11</b> Kcal 782 Glú 46 Líp 26 Pro 46	1° Menestra / Puré	<b>12</b> Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33	1° Espirales con tomate	<b>13</b> Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33	
2° Chuleta de sajonia con salsa BBQ		2° Bacalao con ensalada		2° albondigas con patatas		2° Tortilla de patata con ensalada		2° Pollo asado en su jugo con patatas	
Postre Fruta	Pan	Postre Lácteo	Pan	Postre Fruta	Pan	Postre Lácteo	Pan	Postre Fruta	Pan
<b>16</b> Kcal 754 Glú 118 Líp 21 Pro 25	1° Macarrones con pavo	<b>17</b> Kcal 753 Glú 105 Líp 19 Pro 15	1° Arroz tres delicias	<b>18</b> Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24	1° Crema de calabacín	<b>19</b> Kcal 865 Glú 109 Líp 21 Pro 63	1° Judías blancas estofadas	<b>20</b> Kcal 895 Glú 75 Líp 32 Pro 65	
2° Tortilla de queso con ensalada		2° Merluza en salsa con verduras		2° Lacón con ensalada		2° Escalope de cerdo con patatas		1° Patatas guisadas	
Postre Fruta	Pan	Postre Lácteo	Pan	Postre Fruta	Pan	Postre Lácteo	Pan	Postre Fruta	Pan
<b>23</b> Kcal 798 Glú 92 Líp 29 Pro 26	1° Judías verdes / Puré	<b>24</b> Kcal 829 Glú 101 Líp 40 Pro 17	1° Patatas a la riojana	<b>25</b> Kcal 826 Glú 102 Líp 31 Pro 32	1° Sopa de cocido	<b>26</b> Kcal 804 Glú 114 Líp 10 Pro 46	1° Espirales con tomate	<b>27</b>	
2° Cinta de lomo asada con patatas		2° filete de pollo empanado con ensalada		2° Cocido completo		2° Boquerones / Merluza (E.I)		1° Arroz con verduras	
Postre Fruta	Pan	Postre Lácteo	Pan	Postre Fruta	Pan	Postre Lácteo	Pan	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](http://www.tamar.es)



COMIDA

CENA