



EL SALVADOR

Febrero 2026

Menú Basal

Tamar

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 723 Glú 85 Lip 34 Pro 36

- 1° Sopa de ave
- 2° San jacobos con patatas

Postre Fruta Pan

9 Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39

- 1° Lentejas con chorizo
- 2° Chuleta de sajonia con salsa BBQ

Postre Fruta Pan

16 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25

- 1° Macarrones con pavo
- 2° Tortilla de queso con ensalada

Postre Fruta Pan

23 Kcal 798 Glú 92 Lip 29 Pro 26

- 1° Judías verdes / Puré
- 2° Cinta de lomo asada con patatas

Postre Fruta Pan

3 Kcal 795 Glú 46 Lip 26 Pro 46

- 1° Crema de calabaza
- 2° Ragut de pollo con patatas

Postre Lácteo Pan

10 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25

- 1° Arroz blanco con tomate
- 2° Bacalao con ensalada

Postre Lácteo Pan

17 Kcal 753 Glú 105 Lip 19 Pro 15

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Merluza en salsa con verduras

Postre Lácteo Pan

24 Kcal 829 Glú 101 Lip 40 Pro 17

- 1° Patatas a la riojana
- 2° filete de pollo empanado con ensalada

Postre Lácteo Pan

4 Kcal 788 Glú 89 Lip 38 Pro 26

- 1° Tiburones napolitana
- 2° Lenguado con ensalada

Postre Fruta Pan

11 Kcal 782 Glú 46 Lip 26 Pro 46

- 1° Menestra / Puré
- 2° albondigas con patatas

Postre Fruta Pan

18 Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24

- 1° Crema de calabacín
- 2° Lacón con ensalada

Postre Fruta Pan

25 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32

- 1° Sopa de cocido
- 2° Cocido completo

Postre Fruta Pan

5 Kcal 857 Glú 97 Lip 32 Pro 49

- 1° Judías pintas estofadas
- 2° Tortilla de pavo con tomate

Postre Lácteo Pan

12 Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33

- 1° Espirales con tomate
- 2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Lácteo Pan

19 Kcal 865 Glú 109 Lip 21 Pro 63

- 1° Judías blancas estofadas
- 2° Escalope de cerdo con patatas

Postre Lácteo Pan

26 Kcal 804 Glú 114 Lip 10 Pro 46

- 1° Espirales con tomate
- 2° Boquerones / Merluza (E.I)

Postre Lácteo Pan

6 Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25

- 1° Arroz con verduras
- 2° Cinta de lomo con ensalada

Postre Fruta Pan

13 Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33

- 1° Sopa de lluvia
- 2° Pollo asado en su jugo con patatas

Postre Fruta Pan

20 Kcal 895 Glú 75 Lip 32 Pro 65

- 1° Patatas guisadas
- 2° Muslitos de pollo en pepitoria

Postre Fruta Pan

27

- 1° Arroz con verduras
- 2° Tortila de pavo 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