



EL SALVADOR

Marzo 2026

Menú Basal

Tamar

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 885 Glú 140 Lip 19 Pro 45

1° Judías verdes / Puré

2° Tortilla de patata con tomate

Postre Fruta Pan

9 Kcal 759 Glú 93 Lip 34 Pro 24

1° Espaguetis con tomate

2° Lenguado con ensalada

Postre Fruta Pan

16 Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39

1° Lentejas a la burgalesa

2° Tortilla de atún con ensalada

Postre Fruta Pan

23 Kcal 806 Glú 91 Lip 29 Pro 26

1° Guisantes con jamón / Puré

2° San jacobos con patatas

Postre Fruta Pan

30

VACACIONES

3 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32

1° Coditos con pavo

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Lácteo Pan

10 Kcal 725 Glú 77 Lip 30 Pro 36

1° Judías blancas estofadas

2° Ragout de pollo con verduras

Postre Lácteo Pan

17 Kcal 903 Glú 126 Lip 35 Pro 26

1° Crema de zanahoria

2° Cinta de sajonia con patatas

Postre Lácteo Pan

24 Kcal 758 Glú 112 Lip 21 Pro 34

1° Espirales con chorizo

2° Merluza crunch con ensalada

Postre Lácteo Pan

31

VACACIONES

4 Kcal 804 Glú 114 Lip 10 Pro 46

1° Lentejas con chorizo

2° Cinta de sajonia con ensalada

Postre Fruta Pan

11 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32

1° Panache de verduras / Puré

2° Escalope de cerdo con patatas

Postre Fruta Pan

18 Kcal 784 Glú 118 Lip 22 Pro 25

1° Arroz con pollo

2° Albóndigas a la cazadora

Postre Fruta Pan

25 Kcal 895 Glú 75 Lip 32 Pro 65

1° Patatas guisadas

2° Lacón con ensalada

Postre Fruta Pan

5 Kcal 865 Glú 100 Lip 28 Pro 42

1° Crema de calabaza

2° Pollo asado con patatas fritas

Postre Lácteo Pan

12 Kcal 726 Glú 91 Lip 23 Pro 42

1° Sopa de cocido

2° Cocido completo

Postre Lácteo Pan

19 Kcal 885 Glú 140 Lip 19 Pro 45

1° Menestra de verduras

2° Pollo a la cazuela

Postre Lácteo Pan

26 Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32

1° Sopa de cocido

2° Cocido completo

Postre Lácteo Pan

6 Kcal 728 Glú 100 Lip 31 Pro 26

1° Patatas guisadas

2° Merluza con ensalada

Postre Fruta Pan

13 Kcal 865 Glú 109 Lip 21 Pro 63

1° Arroz con tomate

2° Merluza a la romana con ensalada

Postre Fruta Pan

20 Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24

1° Macarrones con tomate

2° Bacalao con ensalada

Postre Fruta Pan

27

NO LECTIVO

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