



EL SALVADOR
 Mayo 2026
 Menú Basal

Tamar

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
								1	
								FESTIVO	
4	Kcal 782 Glú 46 Lip 26 Pro 46	5	Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33	6	Kcal 748 Glú 91 Lip 23 Pro 42	7	Kcal 726 Glú 78 Lip 25 Pro 30	8	Kcal 776 Glú 90 Lip 36 Pro 26
1°	Macarrones con pavo	1°	Crema de calabacín	1°	Lentejas guisadas	1°	Menestra / Puré	1°	Arroz tres delicias
2°	Huevos con bechamel con ensalada	2°	Filete de pollo con patatas	2°	Tortilla con pavo con ensalada	2°	Lacón con patatas	2°	Merluza con ensalada
Postre	Fruta Pan	Postre	Lácteo Pan	Postre	Fruta Pan	Postre	Lácteo Pan	Postre	Fruta Pan
11	Kcal 711 Glú 103 Lip 15 Pro 44	12	Kcal 862 Glú 127 Lip 26 Pro 37	13	Kcal 865 Glú 100 Lip 28 Pro 42	14	Kcal 753 Glú 107 Lip 20 Pro 32	15	Kcal 678 Glú 94 Lip 18 Pro 37
1°	Arroz con tomate	1°	Sopa de picadillo	1°	Coditos con tomate	1°	Judías blancas estofadas	1°	Judías verdes con tomate / Puré
2°	Lenguado Crunch con ensalada	2°	Pavo guisado con patatas	2°	Tortilla de patata con ensalada	2°	Muslos de pollo en pepitoria	2°	San jacobó con ensalada
Postre	Fruta Pan	Postre	Lácteo Pan	Postre	Fruta Pan	Postre	Lácteo Pan	Postre	Fruta Pan
18	Kcal 728 Glú 100 Lip 31 Pro 26	19	Kcal 789 Glú 128 Lip 18 Pro 39	20	Kcal 793 Glú 103 Lip 25 Pro 42	21	Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32	22	Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25
1°	Espaguetis con bacón	1°	Crema de calabaza	1°	Ensalada campera	1°	Sopa de cocido	1°	Arroz con verduras
2°	Merluza a la romana con ensalada	2°	Filete de pollo empanado con ensalada	2°	Cinta de sajonia con patatas	2°	Cocido completo	2°	Cazón con ensalada
Postre	Fruta Pan	Postre	Lácteo Pan	Postre	Fruta Pan	Postre	Lácteo Pan	Postre	Fruta Pan
25	Kcal 747 Glú 112 Lip 21 Pro 32	26	Kcal 784 Glú 98 Lip 25 Pro 44	27	Kcal 865 Glú 109 Lip 21 Pro 63	28	Kcal 826 Glú 102 Lip 31 Pro 32	29	Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39
1°	Lentejas con verduras	1°	Puré de verduras	1°	Arroz con tomate	1°	Patatas guisadas con atún	1°	Ensalada de pasta
2°	Tortilla de atún con ensalada	2°	Ragut de pollo con verduras	2°	Merluza con ensalada	2°	Cinta de lomo con ensalada	2°	Boquerones / merluza (El)
Postre	Fruta Pan	Postre	Lácteo Pan	Postre	Fruta Pan	Postre	Lácteo Pan	Postre	Helado Pan

RECOMENDACIONES DE CENA



902 103 478 Atención al cliente

www.tamar.es



COMIDA CENA