



# EL SALVADOR

## Junio 2026

### Menú Basal

# Tamar

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

**1** Kcal 788 Glú 89 Lip 38 Pro 26

- 1° Judías verdes con jamón
- 2° Tortilla de pavo con tomate

Postre Fruta Pan

**2** Kcal 789 Glú 128 Lip 18 Pro 39

- 1° Arroz con magro y verduras
- 2° Merluza al horno con ensalada

Postre Lácteo Pan

**3** Kcal 805 Glú 120 Lip 25 Pro 33

- 1° Judías blancas guisadas
- 2° Chuleta de sajonia con patatas

Postre Fruta Pan

**4** Kcal 728 Glú 100 Lip 31 Pro 26

- 1° Macarrones con chorizo
- 2° Lenguado con ensalada

Postre Lácteo Pan

**5** Kcal 885 Glú 98 Lip 32 Pro 28

- 1° Patatas guisadas
- 2° Escalope de pollo con ensalada

Postre Fruta Pan

**8** Kcal 746 Glú 97 Lip 23 Pro 37

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Tortilla de patata con tomate frito

Postre Fruta Pan

**9** Kcal 787 Glú 120 Lip 25 Pro 33

- 1° Crema de calabaza
- 2° Merluza con ensalada

Postre Lácteo Pan

**10** Kcal 753 Glú 107 Lip 20 Pro 32

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Jamoncitos de pollo con patatas fritas

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 865 Glú 100 Lip 28 Pro 42

- 1° Ensalada de pasta
- 2° Croquetas de pollo con ensalada

Postre Lácteo Pan

**12** Kcal 835 Glú 121 Lip 23 Pro 32

- 1° Sopa de lluvia
- 2° Filete de cerdo con patatas

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 855 Glú 84 Lip 42 Pro 39

- 1° Arroz con verduras
- 2° Albóndigas a la madrileña

Postre Fruta Pan

**16** Kcal 841 Glú 118 Lip 38 Pro 36

- 1° Sopa de fideos
- 2° Merluza en salsa verde

Postre Lácteo Pan

**17** Kcal 790 Glú 110 Lip 29 Pro 24

- 1° Ensalada campera
- 2° Pollo asado con verduras

Dessert Fruta Bread

**18** Kcal 726 Glú 91 Lip 23 Pro 42

- 1° Tiburones con tomate
- 2° Lenguado Crunch con ensalada

Postre Lácteo Pan

**19** Kcal 754 Glú 118 Lip 21 Pro 25

- 1° Entremeses variados
- 2° Pizzas

Postre Helado Pan

Vacaciones de verano

### RECOMENDACIONES DE CENA

