



Lunes

Martes

EL SALVADOR

Septiembre 2026

Menú Basal

Miércoles

Jueves

Viernes

Tamar

Vacaciones de verano

7 Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° San jacob con ensalada

Postre Fruta Pan

14 Kcal 865 Glú 100 Líp 28 Pro 42

- 1° Guisantes salteados con jamón
- 2° Cinta de lomo asada con ensalada

Postre Fruta Pan

21 Kcal 726 Glú 78 Líp 25 Pro 30

- 1° Lentejas estofadas
- 2° Lomo sajonia con patatas fritas

Postre Fruta Pan

28 Kcal 728 Glú 100 Líp 30 Pro 26

- 1° Crema de calabaza
- 2° Tortilla de pavo con tomate frito

Postre Fruta Pan

8 Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39

- 1° Macarrones con pavo y tomate
- 2° Merluza en salsa con verduras

Postre Lácteo Pan

15 Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26

- 1° Arroz con pollo
- 2° Boquerones / Lenguado (E.I)

Postre Lácteo Pan

22 Kcal 784 Glú 98 Líp 25 Pro 44

- 1° Caracolas con tomate
- 2° Bacalao crunch con ensalada

Postre Lácteo Pan

29 Kcal 895 Glú 75 Líp 32 Pro 65

- 1° Judias pintas estofadas
- 2° Lacón con ensalada

Postre Lácteo Pan

9 Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33

- 1° Panaché de verduras/Puré de verduras
- 2° Chuleta de sajonia con ensalada

Postre Fruta Pan

16 Kcal 835 Glú 121 Líp 23 Pro 32

- 1° Judias blancas con verduras
- 2° Albóndigas con tomate

Postre Fruta Pan

23 Kcal 903 Glú 126 Líp 35 Pro 26

- 1° Sopa de fideos
- 2° Ragout de pollo con verduras y patatas fritas

Postre Fruta Pan

30 Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24

- 1° Macarrones con tomate
- 2° Filete de pollo con ensalada

Postre Fruta Pan

10 Kcal 726 Glú 91 Líp 23 Pro 42

- 1° Arroz blanco con tomate
- 2° Lenguado a la romana con ensalada

Postre Lácteo Pan

17 Kcal 782 Glú 46 Líp 26 Pro 46

- 1° Espaguetis con tomate y queso
- 2° Filete de merluza con ensalada

Postre Lácteo Pan

24 Kcal 789 Glú 128 Líp 18 Pro 39

- 1° Arroz con verduras
- 2° Merluza a la romana con ensalada

Postre Lácteo Pan

11 Kcal 711 Glú 103 Líp 15 Pro 44

- 1° Guiso de patatas con chorizo
- 2° Filete de pollo con ensalada

Postre Fruta Pan

18 Kcal 768 Glú 112 Líp 23 Pro 26

- 1° Crema de zanahoria
- 2° Tortilla de patata con pisto

Postre Fruta Pan

25 Kcal 728 Glú 100 Líp 31 Pro 26

- 1° Judias verdes / Perú
- 2° Albondigas con patatas fritas

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