

EL SALVADOR

Octubre 2026

Menú Basal

Tamar

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Kcal 782 Glú 46 Líp 26 Pro 46 1° Arroz tres delicias 2° Bacalao a la riojana Postre Lácteo Pan	**2** Kcal 706 Glú 87 Líp 31 Pro 23 1° Judias verdes con jamón/ Puré 2° San jacobos con ensalada Postre Fruta Pan
5 Kcal 885 Glú 98 Líp 32 Pro 28 1° Spaguettis con pavo 2° Tortilla de atún con ensalada Postre Fruta Pan	**6** Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24 1° Sopa de picadillo 2° Ragut de pavo con verduras Postre Lácteo Pan	**7** Kcal 753 Glú 105 Líp 19 Pro 15 1° Judías blancas estofadas 2° merluza a la romana con ensalada Postre Fruta Pan	**8** Kcal 785 Glú 120 Líp 32 Pro 25 1° Puré de calabacín 2° Cinta de lomo asada con patatas Postre Lácteo Pan	**9** FESTIVO
12 FESTIVO	**13** Kcal 711 Glú 103 Líp 15 Pro 44 1° Caracolas a la napolitana 2° Merluza a la romana con pisto Postre Lácteo Pan	**14** Kcal 678 Glú 94 Líp 18 Pro 37 1° Crema de zanahoria 2° Albóndigas con patatas fritas Postre Fruta Pan	**15** Kcal 759 Glú 96 Líp 25 Pro 31 1° Guisantes con jamón / Puré 2° Hamburguesa en salsa con verduras Postre Lácteo Pan	**16** Kcal 855 Glú 84 Líp 42 Pro 39 1° Judias blancas estofadas 2° Pollo a la jardinera Postre Fruta Pan
19 Kcal 756 Glú 84 Líp 24 Pro 29 1° Lentejas estofadas 2° Nuggets con patatas Postre Fruta Pan	**20** Kcal 726 Glú 123 Líp 24 Pro 26 1° Arroz campero 2° Bacalao con tomate Postre Lácteo Pan	**21** Kcal 862 Glú 127 Líp 26 Pro 37 1° Panache de verduras/ Puré 2° Filete de pollo con ensalada Postre Fruta Pan	**22** Kcal 841 Glú 118 Líp 38 Pro 36 1° Sopa de cocido 2° Cocido Postre Lácteo Pan	**23** Kcal 788 Glú 89 Líp 38 Pro 26 1° Espirales con queso 2° Lenguado con ensalada Postre Fruta Pan
26 Kcal 784 Glú 92 Líp 33 Pro 28 1° Crema de verduras 2° Albóndigas con verduras Postre Fruta Pan	**27** Kcal 754 Glú 118 Líp 21 Pro 25 1° Arroz con magro 2° Merluza con ensalada Postre Lácteo Pan	**28** Kcal 787 Glú 120 Líp 25 Pro 33 1° Macarrones con atún 2° Ragout de pavo con ensalada Postre Fruta Pan	**29** Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24 1° Lentejas a la riojana 2° Tortilla jamon york con tomate Postre Lácteo Pan	**30** Kcal 790 Glú 110 Líp 29 Pro 24 1° Patas guisadas 2° Cinta de sajonia 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