



N. S. de La Merced

Febrero 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 692 Glú 39 Líp 21 Pro 92 1° Menestra de verduras 2° Lomo de cerdo adobado con champiñones Postre Yogur Pan	3 Kcal 713 Glú 27 Líp 27 Pro 99 1° Sopa de fideo 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones Postre Fruta Pan integral	4 Kcal 859 Glú 48 Líp 28 Pro 111 1° Garbanzos con verduras 2° Merluza a la romana con Mahonesa Postre Yogur Pan	5 Kcal 776 Glú 43 Líp 31 Pro 74 1° Crema de zanahoria 2° Muslo de pollo asado con ensalada Postre Fruta Pan	6 Kcal 862 Glú 51 Líp 30 Pro 103 1° Alubias blancas con chorizo 2° Hamburguesas de ternera con pimientos Postre Fruta Pan
9 Kcal 937 Glú 34 Líp 38 Pro 121 1° Macarrones con tomate y queso 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Yogur Pan	10 Kcal 631 Glú 28 Líp 23 Pro 88 1° Puré de verduras 2° Bacalao al horno con pisto Postre Fruta Pan integral	11 Kcal 788 Glú 57 Líp 22 Pro 97 1° Lentejas con calabaza 2° Pechuga de pollo empanada con lechuga Postre Yogur Pan	12 Kcal 937 Glú 42 Líp 28 Pro 129 1° Arroz con pollo 2° Guisado de ternera con champiñones/Albóndigas Postre Fruta Pan	13 Kcal 716 Glú 44 Líp 17 Pro 100 1° Crema de calabaza 2° Palometa con tomate Postre Fruta Pan
16 CARNAVAL	17 Kcal 942 Glú 41 Líp 33 Pro 119 1° Espaguetis con tomate y verduras 2° Escalope de ternera con ensalada de maíz/ Pechuga pollo Postre Fruta Pan integral	18 Kcal 900 Glú 34 Líp 15 Pro 159 1° Garbanzos con acelgas 2° Empanadillas de atún con lechuga Postre Yogur Pan	19 Kcal 759 Glú 40 Líp 28 Pro 91 1° Puré de verduras 2° Guisado de pavo a la jardinera Postre Fruta Pan	20 Kcal 790 Glú 29 Líp 36 Pro 91 1° Guisantes 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones Postre Fruta Pan
23 Kcal 765 Glú 45 Líp 23 Pro 101 1° Marmitako 2° Albóndigas con champiñones Postre Yogur Pan	24 Kcal 789 Glú 33 Líp 21 Pro 130 1° Paella 2° Bacalao a la romana con verduras Postre Fruta Pan integral	25 Kcal 862 Glú 38 Líp 33 Pro 112 1° Lentejas con verduras 2° Tortilla de patata y calabacín con lechuga Postre Yogur Pan	26 Kcal 666 Glú 30 Líp 27 Pro 78 1° Macarrones integrales con tomate 2° San jacob con ensalada tres estaciones Postre Fruta Pan	27 Kcal 922 Glú 23 Líp 31 Pro 138 1° Crema de coliflor 2° Merluza al horno con pimientos Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





N. S. de La Merced

Marzo 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 725 Glú 39 Líp 23 Pro 97 1° Patatas a la riojana 2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones Postre Yogur Pan	3 Kcal 820 Glú 36 Líp 27 Pro 106 1° Garbanzos con zanahoria 2° Tortilla de patata con tomate Postre Fruta Pan integral	4 Kcal 717 Glú 37 Líp 25 Pro 91 1° Crema de calabacín 2° Hamburguesas con tian de verduras Postre Yogur Pan	5 Kcal 830 Glú 34 Líp 22 Pro 131 1° Alubias rojas con verduras 2° Guisado de ternera con champiñones/ Albóndigas Postre Fruta Pan	6 Kcal 865 Glú 53 Líp 25 Pro 111 1° Arroz con tomate 2° Merluza a la romana con pisto Postre Fruta Pan
9 Kcal 718 Glú 46 Líp 26 Pro 78 1° Puré de verdura 2° Pechuga de pollo empanada con ensalada Postre Yogur Pan	10 Kcal 798 Glú 40 Líp 21 Pro 117 1° Espaguetis a la boloñesa 2° Merluza al horno con verduras Postre Fruta Pan integral	11 Kcal 788 Glú 29 Líp 37 Pro 91 1° Guisantes con jamón 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Yogur Pan	12 Kcal 710 Glú 35 Líp 28 Pro 84 1° Arroz con pollo 2° Lomo adobado con pimientos Postre Fruta Pan	13 Kcal 910 Glú 49 Líp 34 Pro 106 1° Garbanzos con espinacas 2° Palometa con tomate Postre Fruta Pan
16 Kcal 720 Glú 33 Líp 30 Pro 83 1° Vainas con patatas 2° Merluza rebozada con ensalada tres estaciones Postre Yogur Pan	17 Kcal 759 Glú 38 Líp 33 Pro 83 1° Crema de calabaza 2° Hamburguesas de ternera con champiñones Postre Fruta Pan integral	18 Kcal 978 Glú 39 Líp 35 Pro 129 1° Macarrones con tomate 2° Tortilla de patata y chorizo con lechuga Postre Yogur Pan	19 Kcal 617 Glú 37 Líp 15 Pro 81 1° Sopa de fideo y huevo 2° Guisado de pavo con champiñones Postre Fruta Pan	20 Kcal 870 Glú 46 Líp 36 Pro 81 1° Alubias rojas con zanahoria 2° Bacalao a la romana con mahonesa Postre Fruta Pan
23 Kcal 955 Glú 54 Líp 27 Pro 114 1° Espaguetis con tomate 2° Muslo de pollo asado con ensalada Postre Yogur Pan	24 Kcal 868 Glú 32 Líp 16 Pro 167 1° Lentejas con verduras 2° Salchichas al horno con ketchup Postre Fruta Pan integral	25 Kcal 756 Glú 24 Líp 35 Pro 92 1° Puré de verduras 2° Tortilla de patata y calabacín con lechuga Postre Yogur Pan	26 Kcal 860 Glú 50 Líp 30 Pro 94 1° Garbanzos con zanahoria 2° Escalope de ternera con champiñones/ Pechuga de pollo Postre Fruta Pan	27 Kcal 790 Glú 30 Líp 21 Pro 131 1° Arroz con tomate 2° Bacalao rebozado con verduras Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

