



Lunes

Martes

**Gobierno Vasco**  
**Marzo 2024**  
**Menú Basal**

**Tamar**  
 RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

									<b>1</b> Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36 <b>1°</b> Alubias rojas con verduras <b>2°</b> Tortilla de patata con ensalada tres estaciones <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>
<b>4</b> Kcal 745 Glú 122 Líp 19 Pro 31 <b>1°</b> Lentejas con verduras <b>2°</b> Menestra de verduras <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>5</b> Kcal 718 Glú 78 Líp 26 Pro 45 <b>1°</b> Crema de calabaza <b>2°</b> Pechuga de pollo con ensalada tres estaciones <b>Postre</b> Yogur <b>Pan integral</b>	<b>6</b> Kcal 901 Glú 133 Líp 24 Pro 41 <b>1°</b> Arroz con verduras y champiñones <b>2°</b> Guisado de ternera a la jardinera <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>7</b> Kcal 875 Glú 110 Líp 33 Pro 40 <b>1°</b> Alubias blancas con verduras <b>2°</b> Tortilla de patata con ensalada tres estaciones <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>8</b> Kcal 742 Glú 95 Líp 25 Pro 39 <b>1°</b> Patatas a la riojana <b>2°</b> Palometa con tomate <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>					
<b>11</b> Kcal 810 Glú 98 Líp 39 Pro 20 <b>1°</b> Vainas con patatas <b>2°</b> Croquetas de jamón con ensalada tres estaciones <b>Postre</b> Yogur <b>Pan</b>	<b>12</b> Kcal 833 Glú 132 Líp 20 Pro 38 <b>1°</b> Arroz tres delicias <b>2°</b> Albóndigas con tomate <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>13</b> Kcal 700 Glú 95 Líp 12 Pro 33 <b>1°</b> Crema de porrusalda <b>2°</b> Salmon fresco al horno con verduras <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>14</b> Kcal 860 Glú 94 Líp 29 Pro 50 <b>1°</b> Garbanzos con verduras <b>2°</b> Escalope ternera con guisantes y zanahoria <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>15</b> Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 22 <b>1°</b> Sopa de lluvia <b>2°</b> Tortilla de patata con ensalada tres estaciones <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>					
<b>18</b> Kcal 767 Glú 113 Líp 21 Pro 35 <b>1°</b> Macarrones a la boloñesa <b>2°</b> Merluza al horno en salsa cazadora <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>19</b> Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23 <b>1°</b> Puré de verduras <b>2°</b> Tortilla de patata con ensalada tres estaciones <b>Postre</b> Fruta <b>Pan integral</b>	<b>20</b> Kcal 786 Glú 106 Líp 20 Pro 48 <b>1°</b> Alubias rojas con verduras <b>2°</b> Pechuga de pollo empanada con verduras <b>Postre</b> Yogur <b>Pan</b>	<b>21</b> Kcal 918 Glú 133 Líp 26 Pro 41 <b>1°</b> Arroz con tomate <b>2°</b> Guisado de ternera con champiñones <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>22</b> Kcal 743 Glú 92 Líp 26 Pro 38 <b>1°</b> Patatas en salsa verde <b>2°</b> Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>					
<b>25</b> Kcal 788 Glú 81 Líp 34 Pro 42 <b>1°</b> Guisantes con jamón <b>2°</b> Hamburguesas de ternera con tian de verduras <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>26</b> Kcal 776 Glú 102 Líp 21 Pro 40 <b>1°</b> Garbanzos con arroz <b>2°</b> Merluza al horno en salsa verde <b>Postre</b> Yogur <b>Pan integral</b>	<b>27</b> Kcal 772 Glú 91 Líp 36 Pro 23 <b>1°</b> Crema de espinacas <b>2°</b> Tortilla de patata con ensalada tres estaciones <b>Postre</b> Fruta <b>Pan</b>	<b>28</b> FIESTA	<b>29</b> FIESTA					





# Eusko Jaurlaritza

## 2024ko Martxo

### Oinarrizko menua

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

					<b>1</b> Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36 <b>1°</b> Indaba gorriak barazkiekin <b>2°</b> Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>
<b>4</b> Kcal 745 Glú 122 Líp 19 Pro 31 <b>1°</b> Dilistak barazkiekin <b>2°</b> Barazki menestra <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>5</b> Kcal 718 Glú 78 Líp 26 Pro 45 <b>1°</b> Kuia krema <b>2°</b> Oilasko bularki birrineztatua hiru urtaro entsaladarekin <b>Postrea</b> Jogurta <b>Ogi integrala</b>	<b>6</b> Kcal 901 Glú 133 Líp 24 Pro 41 <b>1°</b> Arroza barazki eta barrengorriekin <b>2°</b> Txahal gisatua barazkiekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>7</b> Kcal 875 Glú 110 Líp 33 Pro 40 <b>1°</b> Indaba zuriak barazkiekin <b>2°</b> Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>8</b> Kcal 742 Glú 95 Líp 25 Pro 39 <b>1°</b> Patatak errioxar erara <b>2°</b> Papardoa tomatearekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	
<b>11</b> Kcal 810 Glú 98 Líp 39 Pro 20 <b>1°</b> Lekak patatekin <b>2°</b> Urdaiazpiko kroketak hiru urtaro entsaladarekin <b>Postrea</b> Jogurta <b>Ogia</b>	<b>12</b> Kcal 833 Glú 132 Líp 20 Pro 38 <b>1°</b> Hiru gutziako arrosa <b>2°</b> Albondigak tomatearekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogi integrala</b>	<b>13</b> Kcal 700 Glú 95 Líp 12 Pro 33 <b>1°</b> Porrusaltsa krema <b>2°</b> Izokin fresko errea baarazkiekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>14</b> Kcal 860 Glú 94 Líp 29 Pro 50 <b>1°</b> Garbantzuak barazkiekin <b>2°</b> Txahal eskalopea azenario eta ilarrekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>15</b> Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 22 <b>1°</b> Euri zopa <b>2°</b> Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	
<b>18</b> Kcal 767 Glú 113 Líp 21 Pro 35 <b>1°</b> Makarroiak Boloinesar erara <b>2°</b> Legatz errea ehiztari saltsan <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>19</b> Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23 <b>1°</b> Barazki purea <b>2°</b> Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogi integrala</b>	<b>20</b> Kcal 786 Glú 106 Líp 20 Pro 48 <b>1°</b> Indaba gorriak barazkiekin <b>2°</b> Oilasko bularkia barazkiekin <b>Postrea</b> Jogurta <b>Ogia</b>	<b>21</b> Kcal 918 Glú 133 Líp 26 Pro 41 <b>1°</b> Arroza tomatearekin <b>2°</b> Txahal gisatua barazkiekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>22</b> Kcal 743 Glú 92 Líp 26 Pro 38 <b>1°</b> Patatak saltsa berdean <b>2°</b> Makailu frijitua hiru urtaro entsaladarekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	
<b>25</b> Kcal 788 Glú 81 Líp 34 Pro 42 <b>1°</b> Ilarrak urdaiazpikoarekin <b>2°</b> Txahal hanburgesak tian barazkiekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>26</b> Kcal 776 Glú 102 Líp 21 Pro 40 <b>1°</b> Garbantzuak arrozarekin <b>2°</b> Legatz errea saltsa berdean <b>Postrea</b> Jogurta <b>Ogi integrala</b>	<b>27</b> Kcal 772 Glú 91 Líp 36 Pro 23 <b>1°</b> Ziazerba krema <b>2°</b> Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin <b>Postrea</b> Fruta <b>Ogia</b>	<b>28</b> JAIA	<b>29</b> JAIA	