



Lunes

Martes

Gobierno Vasco
Junio 2024
Menú Basal

Tamar
 RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

3 Kcal 881 Glú 105 Líp 31 Pro 50

1° Lentejas con verduras

2° Hamburguesas con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

4 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Crema de porrusalda

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan integral

5 Kcal 972 Glú 128 Líp 31 Pro 44

1° Arroz con pollo

2° Guisado de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan

6 Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35

1° Macarrones con tomate y verduras

2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

7 Kcal 778 Glú 105 Líp 28 Pro 29

1° **Ensalada campera (sin huevo)**

2° **Alubias rojas con calabaza**

Postre Fruta Pan

10 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Vainas con patatas

2° Croquetas de jamón con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

11 Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

1° Garbanzos con arroz integral

2° Escalope de ternera con vegetales salteados

Postre Fruta Pan integral

12 Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

1° Tallarines a la boloñesa

2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

13 Kcal 703 Glú 102 Líp 29 Pro 34

1° Patatas en salsa verde

2° Salmon fresco al horno con verduras

Postre Fruta Pan

14 Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 66

1° Alubias blancas con verduras

2° Muslo de pollo asado con chips

Postre Fruta Pan

17 Kcal 840 Glú 104 Líp 29 Pro 46

1° Lentejas con chorizo

2° Merluza rebozada con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

18 Kcal 737 Glú 75 Líp 33 Pro 38

1° Ensalada mixta

2° Albondigas con champiñones

Postre Fruta Pan integral

19 Kcal 932 Glú 130 Líp 31 Pro 39

1° Arroz con tomate

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

20 Kcal 700 Glú 97 Líp 20 Pro 35

1° Marmitako

2° Bacalao al horno con pisto

Postre Fruta Pan

21 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Crema de porrusalda

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan



Eusko Jaurlaritzza

2024ko Ekaina

Oinarrizko menua

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

3 Kcal 881 Glú 105 Líp 31 Pro 50

1° Dilistak barazkiekin

2° Txahal hanburgesak barazki saltuatuekin

Postrea Fruta Ogia

4 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Porrusaltsa krema

2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

5 Kcal 972 Glú 128 Líp 31 Pro 44

1° Arroza oilaskoarekin

2° Txahal gisatua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35

1° Makarroiak tomate eta barazkiekin

2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

7 Kcal 778 Glú 105 Líp 28 Pro 29

1° Entsalada Kanpera (arrautzarik gabe)

2° Indaba gorriak kuiarekin

Postrea Fruta Ogia

10 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Lekak patatekin

2° Urdaiazpiko krocketak hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

11 Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

1° Garbantuak arroza integralarekin

2° Txahal eskalopea barazki salteatuekin

Postrea Fruta Ogi integrala

12 Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

1° Tailarinak Boloinesar erara

2° Patata tortila kuitxo eta hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

13 Kcal 703 Glú 102 Líp 29 Pro 34

1° Patatak saltsa berdean

2° Izokin fresko errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

14 Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 66

1° Indaba zuriak barazkiekin

2° Oilasko izter errea txip patatekin

Postrea Fruta Ogia

17 Kcal 840 Glú 104 Líp 29 Pro 46

1° Dilistak txorizoarekin

2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

18 Kcal 737 Glú 75 Líp 33 Pro 38

1° Entsalada mixtoa

2° Albondigak barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

19 Kcal 932 Glú 130 Líp 31 Pro 39

1° Arroza tomatearekin

2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

20 Kcal 700 Glú 97 Líp 20 Pro 35

1° Marmitakoa

2° Makailu errea pistoarekin

Postrea Fruta Ogia

21 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Porrusaltsa krema

2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia