



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Gobierno Vasco

Octubre 2024

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1 Kcal 824 Glú 109 Líp 27 Pro 36

- 1° Garbanzos con espinacas
- 2° Tortilla de patata con tomate

Postre Fruta Pan integral

2 Kcal 756 Glú 86 Líp 31 Pro 36

- 1° Puré de verduras
- 2° Hamburguesas de ternera vegetales salteados

Postre Fruta Pan

3 Kcal 736 Glú 95 Líp 27 Pro 32

- 1° Patatas camperas
- 2° Merluza al horno en salsa marinera

Postre Fruta Pan

4 Kcal 928 Glú 97 Líp 29 Pro 59

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Muslo de pollo asado con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

7 Kcal 812 Glú 87 Líp 18 Pro 60

- 1° Espaguetis con tomate y bonito
- 2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Fruta Pan

8 Kcal 814 Glú 75 Líp 38 Pro 43

- 1° Ensalada oriental
- 2° Guisado de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan integral

9 Kcal 845 Glú 112 Líp 36 Pro 22

- 1° Patatas a la riojana
- 2° Empanadillas de atún con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

10 Kcal 812 Glú 77 Líp 42 Pro 34

- 1° Crema de zanahoria
- 2° Salmon fresco al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

11 Kcal 916 Glú 96 Líp 41 Pro 47

- 1° Lentejas con verduras
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

14 Kcal 703 Glú 69 Líp 25 Pro 43

- 1° Menestra de verduras
- 2° Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

15 Kcal 747 Glú 103 Líp 21 Pro 40

- 1° Alubias rojas con calabaza
- 2° Merluza al horno en salsa de espárragos

Postre Fruta Pan integral

16 Kcal 807 Glú 137 Líp 15 Pro 38

- 1° Arroz con tomate
- 2° Guisado de pavo a la jardinera

Postre Fruta Pan

17 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Crema de coliflor
- 2° Tortilla de patata y atún con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

18 Kcal 877 Glú 106 Líp 28 Pro 50

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Escalope de ternera con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

21 Kcal 724 Glú 76 Líp 29 Pro 36

- 1° Vainas con patatas
- 2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

22 Kcal 905 Glú 93 Líp 33 Pro 45

- 1° Tallarines con tomate y queso
- 2° Hamburguesas con zanahoria y calabacín

Postre Yogur Pan integral

23 Kcal 776 Glú 98 Líp 26 Pro 29

- 1° **Ensalada tropical (sin huevo)**
- 2° **Garbanzos con verduras**

Postre Fruta Pan

24 Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 47

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

25 Kcal 755 Glú 86 Líp 36 Pro 22

- 1° Sopa de fideo
- 2° Tortilla de patata y chorizo con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

28 Kcal 754 Glú 109 Líp 20 Pro 38

- 1° Lentejas con arroz
- 2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan

29 Kcal 813 Glú 87 Líp 18 Pro 60

- 1° Macarrones con tomate y verduras
- 2° Lomo adobado de cerdo con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan integral

30 Kcal 837 Glú 107 Líp 27 Pro 44

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Palometa a la riojana

Postre Yogur Pan

31 Kcal 787 Glú 82 Líp 37 Pro 33

- 1° Puré de verduras
- 2° Escalope de ternera con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan



Eusko Jaurlaritza

2024ko Urria

Oinarrizko menua

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

<p>7 Kcal 812 Glú 87 Líp 18 Pro 60</p> <p>1° Espagetiak tomate eta hegaluzearekin</p> <p>2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>1 Kcal 824 Glú 109 Líp 27 Pro 36</p> <p>1° Garbantzuk ziazerbekin</p> <p>2° Patata tortila tomatearekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p>	<p>2 Kcal 756 Glú 86 Líp 31 Pro 36</p> <p>1° Barazki purea</p> <p>2° Txahal hanburgesak begetal saltuatuekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>3 Kcal 736 Glú 95 Líp 27 Pro 32</p> <p>1° Ortuko patatak</p> <p>2° Legatz errea marinela saltsan</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>4 Kcal 928 Glú 97 Líp 29 Pro 59</p> <p>1° Indaba zuriak barazkiekin</p> <p>2° Oilasko izter errea hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>
<p>14 Kcal 703 Glú 69 Líp 25 Pro 43</p> <p>1° Barazki menestra</p> <p>2° Oilasko bularki birrineztatua hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>8 Kcal 814 Glú 75 Líp 38 Pro 43</p> <p>1° Ekialdeko entsalada</p> <p>2° Txahal gisatua piperrekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p>	<p>9 Kcal 845 Glú 112 Líp 36 Pro 22</p> <p>1° Patatak errioxar erara</p> <p>2° Hegaluzerri enpanadilak hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p>10 Kcal 812 Glú 77 Líp 42 Pro 34</p> <p>1° Azenario krema</p> <p>2° Izokin fresko errea mahonesarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>11 Kcal 916 Glú 96 Líp 41 Pro 47</p> <p>1° Dilistak barazkiekin</p> <p>2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p>21 Kcal 724 Glú 76 Líp 29 Pro 36</p> <p>1° Lekak patatekin</p> <p>2° Makailu frijitua hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>15 Kcal 747 Glú 103 Líp 21 Pro 40</p> <p>1° Indaba gorriak kuiarekin</p> <p>2° Legatz errea zainzuri saltsan</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p>	<p>16 Kcal 807 Glú 137 Líp 15 Pro 38</p> <p>1° Arroza tomatearekin</p> <p>2° Indiolar gisatua barazkiekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>17 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26</p> <p>1° Azalore krema</p> <p>2° Patata tortilla hegaluzearekin eta hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p>18 Kcal 877 Glú 106 Líp 28 Pro 50</p> <p>1° Dilistak azenarioarekin</p> <p>2° Txahal eskalopea begetal salteatuekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p>28 Kcal 754 Glú 109 Líp 20 Pro 38</p> <p>1° Dilistak arrozarekin</p> <p>2° Legatz errea saltsa berdean</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>22 Kcal 905 Glú 93 Líp 33 Pro 45</p> <p>1° Tailarinak tomate eta gaztarekin</p> <p>2° Hanburgesak azenario eta kuitxoarekin</p> <p>Postrea Jogurta Ogi integrala</p>	<p>23 Kcal 776 Glú 98 Líp 26 Pro 29</p> <p>1° Tropikal entsalada (arrautzarik gabe)</p> <p>2° Garbantzuk barazkiekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>24 Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 47</p> <p>1° Hiru gutziako arroza</p> <p>2° Txahal gisatua barrengorriekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>25 Kcal 755 Glú 86 Líp 36 Pro 22</p> <p>1° Fideo zopa</p> <p>2° Patata tortila txorizo eta hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p>31 Kcal 787 Glú 82 Líp 37 Pro 33</p> <p>1° Barazki purea</p> <p>2° Txahal eskalopea hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p>29 Kcal 813 Glú 87 Líp 18 Pro 60</p> <p>1° Makarroiak tomate eta barazkiekin</p> <p>2° Txerri solomo adobatua hiru urtaro entsaladarekin</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p>	<p>30 Kcal 837 Glú 107 Líp 27 Pro 44</p> <p>1° Indaba zuriak barazkiekin</p> <p>2° Papardoa errioxar erara</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>		