



Gobierno Vasco

Mayo 2025

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



5 Kcal 724 Glú 83 Líp 29 Pro 36

1° Vainas con patatas

2° Bacalao rebozado con pimientos

Postre Fruta Pan

12 Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35

1° Macarrones con tomate

2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

19 Kcal 869 Glú 103 Líp 31 Pro 49

1° Lentejas con puerros

2° Hamburguesas con pimientos

Postre Fruta Pan

26 Kcal 861 Glú 121 Líp 23 Pro 42

1° Macarrones con tomate y verduras

2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan



6 Kcal 885 Glú 150 Líp 16 Pro 32

1° Arroz con tomate

2° Lentejas con verduras

Postre Fruta Pan integral

13 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Alubias rojas con berza

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan integral

20 Kcal 799 Glú 95 Líp 39 Pro 20

1° Menestra de verduras

2° Empanadillas de atún con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan integral

27 Kcal 798 Glú 82 Líp 33 Pro 47

1° Ensalada mixta

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan integral



7 Kcal 825 Glú 84 Líp 30 Pro 47

1° Patatas a la riojana

2° Muslo de pollo asado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

14 Kcal 741 Glú 81 Líp 22 Pro 57

1° Crema de porrusalda

2° Chuleta de cerdo con pimientos

Postre Yogur Pan

21 Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35

1° Espaguetis con tomate

2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan

28 Kcal 763 Glú 89 Líp 20 Pro 60

1° Patatas camperas

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones

Postre Yogur Pan



1 FIESTA

8 Kcal 940 Glú 123 Líp 29 Pro 47

1° Tallarines con tomate y verduras

2° Hamburguesas de ternera con vegetales salteados

Postre Yogur Pan

15 Kcal 910 Glú 133 Líp 25 Pro 44

1° Arroz tres delicias

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

22 Kcal 776 Glú 93 Líp 34 Pro 28

1° Crema de zanahoria

2° Tortilla de patata con tomate

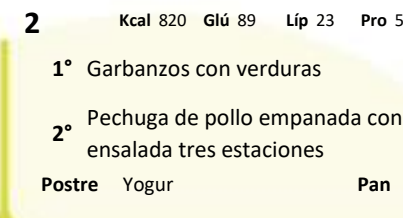
Postre Fruta Pan

29 Kcal 748 Glú 89 Líp 27 Pro 40

1° Crema de calabacín

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan



2 Kcal 820 Glú 89 Líp 23 Pro 58

1° Garbanzos con verduras

2° Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

9 Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

1° Crema de brócoli

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

16 Kcal 914 Glú 88 Líp 40 Pro 46

1° Garbanzos con verduras

2° Salmón fresco al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan

23 Kcal 879 Glú 107 Líp 30 Pro 50

1° Alubias blancas con calabaza

2° Escalope de ternera con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan





Eusko Jaurlaritza

2025ko Maiatza

Oinarrizko menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



5 Kcal 724 Glú 83 Líp 29 Pro 36

1° Lekak barazkiekin

2° Makailu frijitua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

12 Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35

1° Makarroiak tomatearekin

2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 869 Glú 103 Líp 31 Pro 49

1° Dilistak porruekin

2° Hanburgesak piperrekin

Postrea Fruta Ogia

26 Kcal 861 Glú 121 Líp 23 Pro 42

1° Makarroiak tomate eta barazkiekin

2° Makailu frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia



6 Kcal 885 Glú 150 Líp 16 Pro 32

1° **Arroza tomatearekin**

2° **Dilistak barazkiekin**

Postrea Fruta Ogi integrala

13 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Indaba zuriak azarekin

2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

20 Kcal 799 Glú 95 Líp 39 Pro 20

1° Barazki menestra

2° Hegaluze enpanadilak hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

27 Kcal 798 Glú 82 Líp 33 Pro 47

1° Entsalada mixtoa

2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala



7 Kcal 825 Glú 84 Líp 30 Pro 47

1° Patatak errioxar erara

2° Oilasko izter errea hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

14 Kcal 741 Glú 81 Líp 22 Pro 57

1° Porrusaltsa krema

2° Txerri txuleta piperrekin

Postrea Jogurta Ogia

21 Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35

1° Espagetiak tomatearekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogia

28 Kcal 763 Glú 89 Líp 20 Pro 60

1° Ortuko patatak

2° Txerri solomo freskoa barregarriekin

Postrea Jogurta Ogia



8 Kcal 940 Glú 123 Líp 29 Pro 47

1° Tailarinak tomate eta barazkiekin

2° Txahal hanburgesak begetal saltuatuekin

Postrea Jogurta Ogia

15 Kcal 910 Glú 133 Líp 25 Pro 44

1° Hiru gutiziako arroza

2° Txahal gisatua barregarriekin

Postrea Fruta Ogia

22 Kcal 776 Glú 93 Líp 34 Pro 28

1° Azenario krema

2° Patata tortila tomatearekin

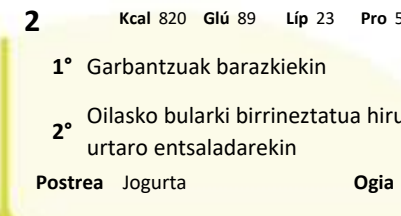
Postrea Fruta Ogia

29 Kcal 748 Glú 89 Líp 27 Pro 40

1° Kuitxo krema

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogia



9 Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

1° Brokoli krema

2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

16 Kcal 914 Glú 88 Líp 40 Pro 46

1° Garbantzuak barazkiekin

2° Izokin fresko errea mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

23 Kcal 879 Glú 107 Líp 30 Pro 50

1° Indaba zuriak kuiarekin

2° Txahal eskaloopa hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

30 Kcal 859 Glú 103 Líp 32 Pro 36

1° Garbantzuak barazkiekin

2° Patata eta txorizo tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

