



# Gobierno Vasco

## Septiembre 2025

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**8** Kcal 817 Glú 77 Líp 39 Pro 43

1° Ensalada mixta

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 793 Glú 100 Líp 38 Pro 19

1° Crema de calabacín

2° Croquetas de jamón con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

**22** Kcal 765 Glú 81 Líp 34 Pro 38

1° Vainas con patatas

2° Hamburguesas de ternera con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**29** Kcal 744 Glú 95 Líp 21 Pro 41

1° Espaguetis con tomate y verduras

2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Yogur Pan

**9** Kcal 868 Glú 166 Líp 14 Pro 32

1° Arroz con verduras

2° Lentejas con verduras

Postre Fruta Pan integral

**16** Kcal 766 Glú 85 Líp 15 Pro 67

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Lomo fresco de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

**23** Kcal 527 Glú 73 Líp 17 Pro 25

1° Sopa de fideos y huevo

2° Merluza al horno en salsa de espárragos

Postre Fruta Pan integral

**30** Kcal 892 Glú 88 Líp 28 Pro 57

1° Garbanzos con berza

2° Muslo de pollo asado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan integral

**10** Kcal 786 Glú 86 Líp 31 Pro 43

1° Porrusalda

2° Atún con tomate

Postre Yogur Pan

**17** Kcal 883 Glú 122 Líp 33 Pro 31

1° Macarrones a la boloñesa

2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**24** Kcal 839 Glú 138 Líp 16 Pro 45

1° Paella

2° Guisado de pavo con champiñones

Postre Yogur Pan

**11** Kcal 749 Glú 104 Líp 17 Pro 42

1° Garbanzos con arroz

2° Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

**18** Kcal 808 Glú 65 Líp 45 Pro 39

1° Ensalada campera

2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan

**25** Kcal 873 Glú 110 Líp 34 Pro 40

1° Lentejas con zanahoria

2° Tortilla de patata y chorizo con lechuga

Postre Fruta Pan

**12** Kcal 788 Glú 91 Líp 17 Pro 42

1° Guisantes con jamón

2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada

Postre Fruta Pan

**19** Kcal 849 Glú 97 Líp 27 Pro 48

1° Garbanzos con calabaza

2° Salmón fresco con verduras

Postre Fruta Pan

**26** Kcal 680 Glú 97 Líp 19 Pro 34

1° Patatas en salsa verde

2° Bacalao rebozado con pimientos

Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





# Eusko Jaurlaritza

## 2025 ko Iraila

### Oinarrizko menua

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**8** Kcal 817 Glú 77 Líp 39 Pro 43

1° Entsalada mixtoa

2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**15** Kcal 793 Glú 100 Líp 38 Pro 19

1° Kuitxo krema

2° Urdaiazpiko kroketak arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**22** Kcal 765 Glú 81 Líp 34 Pro 38

1° Lekak patatekin

2° Txahal hanburgesak hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**29** Kcal 744 Glú 95 Líp 21 Pro 41

1° Espagetiak tomate eta barazkiekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Jogurta Ogia

**9** Kcal 868 Glú 166 Líp 14 Pro 32

1° **Arroza barazkiekin**

2° **Dilistak barazkiekin**

Postrea Fruta Ogi integrala

**16** Kcal 766 Glú 85 Líp 15 Pro 67

1° Indaba gorriak azenarioarekin

2° Txerri solomo freskoa piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**23** Kcal 527 Glú 73 Líp 17 Pro 25

1° Fideo eta arrautz zopa

2° Legatz errea zainzuri saltsan

Postrea Fruta Ogi integrala

**30** Kcal 892 Glú 88 Líp 28 Pro 57

1° Garbantzuak azarekin

2° Oilasko izter errea hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

**10** Kcal 786 Glú 86 Líp 31 Pro 43

1° Porrusaltsa

2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Jogurta Ogia

**17** Kcal 883 Glú 122 Líp 33 Pro 31

1° Makarroiak Boloinesar erara

2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**24** Kcal 839 Glú 138 Líp 16 Pro 45

1° Paela

2° Indioilar gisatua barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

**11** Kcal 749 Glú 104 Líp 17 Pro 42

1° Garbantzuak arrozarekin

2° Oilasko bularki birrineztatua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**18** Kcal 808 Glú 65 Líp 45 Pro 39

1° Entsalada Kanpera

2° Txahal eskalopea barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

**25** Kcal 873 Glú 110 Líp 34 Pro 40

1° Dilistak azenarioarekin

2° Patata eta txorizo urdaiazpikoa tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**12** Kcal 788 Glú 91 Líp 17 Pro 42

1° Ilarrak urdaiazpikoarekin

2° Patata eta kuiatxo tortila ensaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**19** Kcal 849 Glú 97 Líp 27 Pro 48

1° Garbantzuak kuiarekin

2° Izokin fresko errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**26** Kcal 680 Glú 97 Líp 19 Pro 34

1° Patatak saltsa berdean

2° Makailu frijitua piperrekin

Postrea Fruta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

