



Lunes

Martes

# Gobierno Vasco

## Octubre 2024

### Menú Celíaco

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

**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° Pechuga de pollo 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° Arroz 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 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 con verduras\*

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° Patatas guisadas\*

2° Ternera asada 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° Espaguetis con tomate y queso\*

2° Hamburguesas de ternera 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 con verduras\*

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° Arroz con verduras\*

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° Ternera asada con ensalada tres estaciones\*

Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





# Eusko Jaurlaritza

## 2024ko Urria

### Zeliako menua

#### Astelehena

#### Asteartea

#### Asteazkena

#### Osteguna

#### Ostirala

<p><b>7</b> 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><b>1</b> 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><b>2</b> 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><b>3</b> 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><b>4</b> 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><b>14</b> Kcal 703 Glú 69 Líp 25 Pro 43</p> <p>1° Barazki menestra*</p> <p>2° Oilasko bularkia hiru urtaro entsaladarekin*</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>8</b> 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><b>9</b> Kcal 845 Glú 112 Líp 36 Pro 22</p> <p>1° Patatak errioxar erara*</p> <p>2° Oilasko bularkia hiru urtaro entsaladarekin*</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p><b>10</b> Kcal 812 Glú 77 Líp 42 Pro 34</p> <p>1° Azenario crema*</p> <p>2° Izokin fresko errea mahonesarekin*</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>11</b> Kcal 916 Glú 96 Líp 41 Pro 47</p> <p>1° Arroza barazkiekin*</p> <p>2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin*</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p><b>21</b> 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><b>15</b> Kcal 747 Glú 103 Líp 21 Pro 40</p> <p>1° Indaba gorriak kuiarekin*</p> <p>2° Legatz errea barazkiekin*</p> <p>Postrea Fruta Ogi integrala</p>	<p><b>16</b> 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><b>17</b> Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26</p> <p>1° Azalore crema*</p> <p>2° Patata tortilla hegaluzearekin eta hiru urtaro entsaladarekin*</p> <p>Postrea Jogurta Ogia</p>	<p><b>18</b> Kcal 877 Glú 106 Líp 28 Pro 50</p> <p>1° Dilistak azenarioarekin*</p> <p>2° Txahal errea begetal salteatuekin*</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>
<p><b>28</b> Kcal 754 Glú 109 Líp 20 Pro 38</p> <p>1° Arroza barazkiekin*</p> <p>2° Legatz errea saltsa berdean *</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>22</b> Kcal 905 Glú 93 Líp 33 Pro 45</p> <p>1° Espagetiak tomate eta gaztarekin*</p> <p>2° Txahal hanburgesak azenario eta kuitxoarekin*</p> <p>Postrea Jogurta Ogi integrala</p>	<p><b>23</b> Kcal 776 Glú 98 Líp 26 Pro 29</p> <p>1° <b>Tropikal entsalada (arrautzarik gabe)*</b></p> <p>2° <b>Garbantzuk barazkiekin*</b></p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>24</b> Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 47</p> <p>1° Arroza barazkiekin*</p> <p>2° Txahal gisatua barrengorriekin *</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>	<p><b>25</b> 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><b>29</b> 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><b>30</b> 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>	<p><b>31</b> Kcal 787 Glú 82 Líp 37 Pro 33</p> <p>1° Barazki purea*</p> <p>2° Txahal errea hiru urtaro entsaladarekin*</p> <p>Postrea Fruta Ogia</p>		