



Lunes

Martes

Gobierno Vasco  
Mayo 2023  
Menú Celíaco

Tamar  
RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

**1**

Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

**FIESTA**

**2** Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41

1° Crema de zanahoria\*

2° Merluza al horno en salsa cazadora\*

Postre Fruta Pan

**3** Kcal 903 Glú 78 Líp 34 Pro 37

1° Ensalada oriental\*

2° Albóndigas de ternera a la jardinera\*

Postre Yogur Pan

**4** Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31

1° Espaguetis con tomate y verduras\*

2° Tortilla de patata con lechuga\*

Postre Fruta Pan

**5** Kcal 904 Glú 101 Líp 36 Pro 48

1° Alubias blancas con chorizo\*

2° Ternera asada con ensalada\*

Postre Fruta Pan

**8** Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Vainas con patatas\*

2° Lomo adobado de cerdo con ensalada tres estaciones\*

Postre Fruta Pan

**9** Kcal 912 Glú 103 Líp 37 Pro 45

1° Patatas guisadas\*

2° Bacalao rebozado con mahonesa\*

Postre Yogur Pan

**10** Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44

1° Espaguetis con tomate y queso\*

2° Hamburguesas de ternera con vegetales salteados\*

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 883 Glú 97 Líp 25 Pro 64

1° Garbanzos con arroz integral\*

2° Muslo de pollo asado a la piña\*

Postre Yogur Pan

**12** Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

1° Crema de brócoli\*

2° Tortilla de patata con lechuga\*

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35

1° Macarrones con tomate y verduras\*

2° Merluza rebozada con ensalada de maíz\*

Postre Fruta Pan

**16** Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35

1° Alubias rojas con berza\*

2° Salchichas al horno con ketchup\*

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43

1° Crema de porrusalda\*

2° Pechuga de pollo con lechuga\*

Postre Yogur Pan

**18** Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

1° Arroz con verduras\*

2° Guisado de ternera con champiñones\*

Postre Fruta Pan

**19** Kcal 675 Glú 103 Líp 6 Pro 31

1° Patatas en salsa verde\*

2° Trucha fresca al horno con pisto\*

Postre Fruta Pan

**22** Kcal 938 Glú 128 Líp 32 Pro 39

1° Patatas guisadas\*

2° Hamburguesas de ternera con arroz\*

Postre Fruta Pan

**23** Kcal 825 Glú 101 Líp 39 Pro 22

1° Guisantes con jamón\*

2° Pechuga de pollo con ensalada\*

Postre Yogur bebible Pan

**24** Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35

1° Espaguetis con tomate\*

2° Merluza al horno en salsa verde\*

Postre Fruta Pan

**25** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Crema de zanahoria\*

2° Tortilla de patata con ensalada de maíz\*

Postre Fruta Pan

**26** Kcal 912 Glú 107 Líp 31 Pro 53

1° Alubias blancas con calabaza\*

2° Ternera asada con tían de verduras\*

Postre Yogur Pan

**29** Kcal 824 Glú 101 Líp 18 Pro 60

1° Macarrones con tomate y bonito\*

2° Lomo adobado de cerdo con champiñones\*

Postre Fruta Pan

**30** Kcal 691 Glú 71 Líp 25 Pro 47

1° Ensalada tropical\*

2° Guisado de pavo a la jardinera\*

Postre Fruta Pan

**31** Kcal 847 Glú 92 Líp 37 Pro 40

1° Patatas camperas\*

2° Bacalao rebozado con mahonesa\*

Postre Yogur Pan

**32**

Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31

1° Espaguetis con tomate y verduras\*

2° Tortilla de patata con lechuga\*

Postre Fruta Pan

**33**

Kcal 904 Glú 101 Líp 36 Pro 48

1° Alubias blancas con chorizo\*

2° Ternera asada con ensalada\*

Postre Fruta Pan





# Eusko Jaurlaritza

## 2023ko Maiatza

### Zeliako menua

#### Astelehena

#### Asteartea

#### Asteazkena

#### Osteguna

#### Ostirala

1

JAIA

2

Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41

- 1° Azenario krema\*
- 2° Legatz errea ehiztari saltsan\*

Postrea Fruta Ogia

3

Kcal 903 Glú 78 Líp 34 Pro 37

- 1° Ekialdeko entsalada\*
- 2° Txahal albondigak barazkiekin\*

Postrea Jogurta Ogia

4

Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31

- 1° Espagetiak tomate eta barazkiekin\*
- 2° Patata tortila uhazarekin\*

Postrea Fruta Ogia

5

Kcal 904 Glú 101 Líp 36 Pro 48

- 1° Indaba zuriak txorizoarekin\*
- 2° Txahal errea entsaladarekin\*

Postrea Fruta Ogia

8

Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

- 1° Lekak patatekin\*
- 2° Txerri solomo adobatua hiru urtaro entsaladarekin\*

Postrea Fruta Ogia

9

Kcal 912 Glú 103 Líp 37 Pro 45

- 1° Patata gisatuak\*
- 2° Makailu frijitua mahonesarekin\*

Postrea Jogurta Ogia

10

Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44

- 1° Espagetiak tomate eta gaztarekin\*
- 2° Txahal hanburgesak begetal salteatuekin\*

Postrea Fruta Ogia

11

Kcal 883 Glú 97 Líp 25 Pro 64

- 1° Garbantzuak arroza integralarekin\*
- 2° Oilasko izter errea ananarekin\*

Postrea Jogurta Ogia

12

Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

- 1° Brokoli krema\*
- 2° Patata tortila uhazarekin\*

Postrea Fruta Ogia

15

Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35

- 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin\*
- 2° Legatz frijitua arto entsalarekin\*

Postrea Fruta Ogia

16

Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35

- 1° Indaba gorriak azarekin\*
- 2° Saltxitxa erreak ketxuparekin\*

Postrea Fruta Ogia

17

Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43

- 1° Porrusaltsa krema\*
- 2° Oilasko bularkia uhazarekin\*

Postrea Jogurta Ogia

18

Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

- 1° Arroza barazkiekin\*
- 2° Txahal gisatua barrengorriekin\*

Postrea Fruta Ogia

19

Kcal 675 Glú 103 Líp 6 Pro 31

- 1° Patatak saltsa berdean\*
- 2° Amuarrain fresko errea pistoarekin\*

Postrea Fruta Ogia

22

Kcal 938 Glú 128 Líp 32 Pro 39

- 1° Patata gisatuak\*
- 2° Txahal hanburgesak arrozarekin\*

Postrea Fruta Ogia

23

Kcal 825 Glú 101 Líp 39 Pro 22

- 1° Ilarrak urdaiarekin\*
- 2° Oilasko bularkia entsaladarekin\*

Postrea E. jogurta Ogia

24

Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35

- 1° Espagetiak tomatearekin\*
- 2° Legatz errea saltsa berdean\*

Postrea Fruta Ogia

25

Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Azenario krema\*
- 2° Patata tortila arto entsaladarekin\*

Postrea Fruta Ogia

26

Kcal 912 Glú 107 Líp 31 Pro 53

- 1° Indaba zuriak kuiarekin\*
- 2° Txahal errea tian barazkiekin\*

Postrea Jogurta Ogia

29

Kcal 824 Glú 101 Líp 18 Pro 60

- 1° Makarroiak tomate eta hegaluzearekin\*
- 2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin\*

Postrea Fruta Ogia

30

Kcal 691 Glú 71 Líp 25 Pro 47

- 1° Tropikal entsalada\*
- 2° Indioilar gisatua barazkiekin\*

Postrea Fruta Ogia

31

Kcal 847 Glú 92 Líp 37 Pro 40

- 1° Ortuko patatak\*
- 2° Makailu frijitua mahonesarekin\*

Postrea Jogurta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

