



Lunes

Martes

Gobierno Vasco
Octubre 2024
Menú No cerdo

Tamar
 RESTAURACIÓN & CATERING

Jueves

Viernes

| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|--|--|--|---|--|
| <p>7 Kcal 812 Glú 87 Líp 18 Pro 60</p> <p>1° Espaguetis con tomate y bonito</p> <p>2° Muslo de pollo con champiñones*</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>1 Kcal 824 Glú 109 Líp 27 Pro 36</p> <p>1° Garbanzos con espinacas</p> <p>2° Tortilla de patata con tomate</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> | <p>2 Kcal 756 Glú 86 Líp 31 Pro 36</p> <p>1° Puré de verduras</p> <p>2° Hamburguesas de ternera vegetales salteados</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>3 Kcal 736 Glú 95 Líp 27 Pro 32</p> <p>1° Patatas camperas</p> <p>2° Merluza al horno en salsa marinera</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>4 Kcal 928 Glú 97 Líp 29 Pro 59</p> <p>1° Alubias blancas con verduras</p> <p>2° Muslo de pollo asado con ensalada tres estaciones</p> <p>Postre Yogur Pan</p> |
| <p>14 Kcal 703 Glú 69 Líp 25 Pro 43</p> <p>1° Menestra de verduras</p> <p>2° Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>8 Kcal 814 Glú 75 Líp 38 Pro 43</p> <p>1° Ensalada oriental</p> <p>2° Guisado de ternera con pimientos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> | <p>9 Kcal 845 Glú 112 Líp 36 Pro 22</p> <p>1° Patatas gusadas*</p> <p>2° Empanadillas de atún con ensalada tres estaciones*</p> <p>Postre Yogur Pan</p> | <p>10 Kcal 812 Glú 77 Líp 42 Pro 34</p> <p>1° Crema de zanahoria</p> <p>2° Salmon fresco al horno con mahonesa</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>11 Kcal 916 Glú 96 Líp 41 Pro 47</p> <p>1° Lentejas con verduras</p> <p>2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones</p> <p>Postre Fruta Pan</p> |
| <p>21 Kcal 724 Glú 76 Líp 29 Pro 36</p> <p>1° Vainas con patatas</p> <p>2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>15 Kcal 747 Glú 103 Líp 21 Pro 40</p> <p>1° Alubias rojas con calabaza</p> <p>2° Merluza al horno en salsa de espárragos</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> | <p>16 Kcal 807 Glú 137 Líp 15 Pro 38</p> <p>1° Arroz con tomate</p> <p>2° Guisado de pavo a la jardinera</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>17 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26</p> <p>1° Crema de coliflor</p> <p>2° Tortilla de patata y atún con ensalada tres estaciones</p> <p>Postre Yogur Pan</p> | <p>18 Kcal 877 Glú 106 Líp 28 Pro 50</p> <p>1° Lentejas con zanahoria</p> <p>2° Escalope de ternera con vegetales salteados</p> <p>Postre Fruta Pan</p> |
| <p>28 Kcal 754 Glú 109 Líp 20 Pro 38</p> <p>1° Lentejas con arroz</p> <p>2° Merluza al horno en salsa verde</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>22 Kcal 905 Glú 93 Líp 33 Pro 45</p> <p>1° Tallarines con tomate y queso</p> <p>2° Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacín*</p> <p>Postre Yogur Pan integral</p> | <p>23 Kcal 776 Glú 98 Líp 26 Pro 29</p> <p>1° Ensalada tropical (sin huevo)</p> <p>2° Garbanzos con verduras</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>24 Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 47</p> <p>1° Arroz con verduras*</p> <p>2° Guisado de ternera con champiñones</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>25 Kcal 755 Glú 86 Líp 36 Pro 22</p> <p>1° Sopa de fideo</p> <p>2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones*</p> <p>Postre Fruta Pan</p> |
| <p>31 Kcal 787 Glú 82 Líp 37 Pro 33</p> <p>1° Puré de verduras</p> <p>2° Escalope de ternera con ensalada tres estaciones</p> <p>Postre Fruta Pan</p> | <p>29 Kcal 813 Glú 87 Líp 18 Pro 60</p> <p>1° Macarrones con tomate y verduras</p> <p>2° Pechuga de pollo con ensalada tres estaciones*</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p> | <p>30 Kcal 837 Glú 107 Líp 27 Pro 44</p> <p>1° Alubias blancas con verduras</p> <p>2° Palometa a la riojana</p> <p>Postre Yogur Pan</p> | | |





Eusko Jaurlaritza

2024ko Urria

Txerririk gabeko menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | <p>1 Kcal 824 Glú 109 Líp 27 Pro 36</p> <p>1° Garbantzuk ziazerbeekin</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>7 Kcal 812 Glú 87 Líp 18 Pro 60</p> <p>1° Espagetiak tomate eta hegaluzearekin</p> <p>2° Oilasko izter errea barrengorriekin</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° Patata gisatuak*</p> <p>2° Hegaluze 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>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>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>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>22 Kcal 905 Glú 93 Líp 33 Pro 45</p> <p>1° Tailarinak tomate eta gaztarekin</p> <p>2° Txahal 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° Arroza barazkiekin*</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 hiru urtaro entsaladarekin*</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>29 Kcal 813 Glú 87 Líp 18 Pro 60</p> <p>1° Makarroiak tomate eta barazkiekin</p> <p>2° Oilsako bularkia 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> | <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> | |



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

