



Lunes

Martes

**Gobierno Vasco**  
**Junio 2024**  
**Menú No leche**

**Tamar**  
 RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

**3** Kcal 881 Glú 105 Líp 31 Pro 50

1° Lentejas con verduras\*

2° Hamburguesas de ternera con  
vegetales salteados\*

Postre Fruta Pan

**4** Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Crema de porrusalda\*

2° Tortilla de patata con ensalada tres  
estaciones\*

Postre Yogur soja\* Pan integral

**5** Kcal 972 Glú 128 Líp 31 Pro 44

1° Arroz con pollo\*

2° Guisado de ternera con pimientos\*

Postre Fruta Pan

**6** Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35

1° Macarrones con tomate y  
verduras\*

2° Merluza rebozada con ensalada tres  
estaciones\*

Postre Fruta Pan

**7** Kcal 778 Glú 105 Líp 28 Pro 29

1° **Ensalada campera (sin huevo)\***

2° **Alubias rojas con calabaza\***

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

1° Vainas con patatas\*

2° Pechuga de pollo con ensalada tres  
estaciones\*

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

1° Garbanzos con arroz integral\*

2° Ternera asada con vegetales  
salteados\*

Postre Fruta Pan integral

**12** Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

1° Espaguetis boloñesa\*

2° Tortilla de patata y calabacín con  
ensalada tres estaciones\*

Postre Yogur soja\* Pan

**13** Kcal 703 Glú 102 Líp 29 Pro 34

1° Patatas en salsa verde\*

2° Salmon fresco al horno  
con verduras\*

Postre Fruta Pan

**14** Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 66

1° Alubias blancas con verduras\*

2° Muslo de pollo asado con chips\*

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 840 Glú 104 Líp 29 Pro 46

1° Lentejas con chorizo\*

2° Merluza rebozada con ensalada  
tres estaciones\*

Postre Yogur soja\* Pan

**18** Kcal 737 Glú 75 Líp 33 Pro 38

1° Ensalada mixta\*

2° Albondigas de ternera con  
champiñones\*

Postre Fruta Pan integral

**19** Kcal 932 Glú 130 Líp 31 Pro 39

1° Arroz con tomate\*

2° Guisado de ternera a la jardinera\*

Postre Fruta Pan

**20** Kcal 700 Glú 97 Líp 20 Pro 35

1° Marmitako\*

2° Bacalao al horno con pisto\*

Postre Fruta Pan

**21** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Crema de porrusalda\*

2° Tortilla de patata con ensalada tres  
estaciones\*

Postre Fruta Pan



# Eusko Jaurlaritza

## 2024ko Ekaina

### Esnerik gabeko menua

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**3** Kcal 881 Glú 105 Líp 31 Pro 50

- 1° Dilistak barazkiekin\*
- 2° Txahal hanburgesak barazki saltuatuekin\*

Postrea Fruta Ogia

**4** Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Porrusaltsa krema\*
- 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin\*

Postrea Sojazko jogurta\* Ogi integrala

**5** Kcal 972 Glú 128 Líp 31 Pro 44

- 1° Arroza oilaskoarekin\*
- 2° Txahal gisatua piperrekin\*

Postrea Fruta Ogia

**6** Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35

- 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin\*
- 2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin\*

Postrea Fruta Ogia

**7** Kcal 778 Glú 105 Líp 28 Pro 29

- 1° Entsalada Kanpera (arrautzarik gabe)\*
- 2° Indaba gorriak kuiarekin\*

Postrea Fruta Ogia

**10** Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

- 1° Lekak patatekin\*
- 2° Oilasko bularkia hiru urtaro entsaldarekin\*

Postrea Fruta Ogia

**11** Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

- 1° Garbantzauak arroza integralarekin\*
- 2° Txahal errea barazki salteatuekin\*

Postrea Fruta Ogi integrala

**12** Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

- 1° Espagetiak boloinesar erara\*
- 2° Patata tortila kuitxo eta hiru urtaro entsaladarekin\*

Postrea Sojazko jogurta\* Ogia

**13** Kcal 703 Glú 102 Líp 29 Pro 34

- 1° Patatak saltsa berdean\*
- 2° Izokin fresko errea barazkiekin\*

Postrea Fruta Ogia

**14** Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 66

- 1° Indaba zuriak barazkiekin\*
- 2° Oilasko izter errea txip patatekin\*

Postrea Fruta Ogia

**17** Kcal 840 Glú 104 Líp 29 Pro 46

- 1° Dilistak txorizoarekin\*
- 2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin\*

Postrea Sojazko jogurta\* Ogia

**18** Kcal 737 Glú 75 Líp 33 Pro 38

- 1° Entsalada mixtoa\*
- 2° Txahal albondigak barrengorriekin\*

Postrea Fruta Ogi integrala

**19** Kcal 932 Glú 130 Líp 31 Pro 39

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

Postrea Fruta Ogia

**20** Kcal 700 Glú 97 Líp 20 Pro 35

- 1° Marmitakoa\*
- 2° Makailu errea pistoarekin\*

Postrea Fruta Ogia

**21** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Porrusaltsa krema\*
- 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin\*

Postrea Fruta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

