



Gobierno Vasco

Septiembre 2025

Menú No leche

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° Pechuga de pollo 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 de soja* 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 de soja* 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 de soja* 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 de soja* Pan

25 Kcal 873 Glú 110 Líp 34 Pro 40

1° Lentejas con zanahoria*

2° Tortilla de patata y jamón york 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

2025ko Iraila

Esnerik gabeko 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° Oilasko bularkia 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 Sojatzko 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 Sojatzko 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 Sojatzko 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 Sojatzko jogurta* Ogia

25 Kcal 873 Glú 110 Líp 34 Pro 40

1° Dilistak azenarioarekin*

2° Patata eta york 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

