



Gobierno Vasco
Octubre 2025
Menú No leche

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		1 Kcal 756 Glú 92 Líp 35 Pro 25 1° Puré de verduras* 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones* Postre Fruta Pan	2 Kcal 680 Glú 97 Líp 20 Pro 34 1° Patatas en salsa verde* 2° Bacalao a la romana con pimientos* Postre Fruta Pan	3 Kcal 897 Glú 104 Líp 31 Pro 54 1° Alubias rojas con verduras* 2° Escalope de ternera con champiñones* Postre Yogur de soja* Pan
6 Kcal 914 Glú 121 Líp 29 Pro 43 1° Espaguetis con tomate* 2° Hamburguesas de ternera con pimientos* Postre Fruta Pan	7 Kcal 787 Glú 93 Líp 36 Pro 29 1° Patatas guisadas* 2° Merluza a la romana con mahonesa* Postre Fruta Pan integral	8 Kcal 827 Glú 76 Líp 39 Pro 43 1° Ensalada ilustrada* 2° Guisado de ternera a la jardinera* Postre Yogur de soja* Pan	9 Kcal 719 Glú 80 Líp 37 Pro 22 Crema de calabaza* Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones* Fruta	10 Kcal 895 Glú 121 Líp 36 Pro 30 1° Lentejas con verduras* 2° Chuleta de cerdo con ensalada* Postre Fruta Pan
13 Kcal 760 Glú 81 Líp 25 Pro 58 1° Vainas con patata* 2° Lomo adobado de cerdo con lechuga* Postre Yogur de soja* Pan	14 Kcal 626 Glú 81 Líp 13 Pro 38 1° Alubias blancas con calabaza* 2° Merluza al horno en salsa cazadora* Postre Fruta Pan integral	15 Kcal 790 Glú 138 Líp 13 Pro 38 1° Arroz con verduras* 2° Guisado de pavo con pimientos* Postre Fruta Pan	16 Kcal 648 Glú 88 Líp 24 Pro 23 1° Sopa de fideos* 2° Tortilla de patata con tomate* Postre Fruta Pan	17 Kcal 876 Glú 104 Líp 30 Pro 51 1° Garbanzos con berza* 2° Escalope de ternera con ensalada tres estaciones* Postre Fruta Pan
20 Kcal 883 Glú 122 Líp 33 Pro 31 1° Tallarines a la boloñesa* 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones* Postre Fruta Pan	21 Kcal 808 Glú 96 Líp 25 Pro 48 1° Garbanzos con calabaza* 2° Bacalao a la romana con ensalada tres estaciones* Postre Fruta Pan integral	22 Kcal 940 Glú 102 Líp 34 Pro 50 1° Patatas guisadas* 2° Muslo de pollo asado con patatas chips* Postre Yogur de soja* Pan	23 Kcal 746 Glú 85 Líp 30 Pro 36 1° Puré de verduras* 2° Salmón fresco al horno con verduras* Postre Fruta Pan	24 Kcal 862 Glú 103 Líp 29 Pro 51 1° Alubias blancas con verduras* 2° Hamburguesas de ternera con champiñones* Postre Fruta Pan
27 Kcal 671 Glú 98 Líp 16 Pro 40 1° Lentejas con zanahoria* 2° Merluza al horno en salsa verde* Postre Fruta Pan	28 Kcal 729 Glú 82 Líp 26 Pro 45 1° Macarrones con tomate y verduras* 2° Pechuga de pollo empanada con ensalada tres estaciones* Postre Fruta Pan integral	29 Kcal 856 Glú 151 Líp 12 Pro 34 1° Arroz con verduras* 2° Alubias rojas con zanahoria* Postre Yogur de soja* Pan	30 Kcal 678 Glú 74 Líp 27 Pro 37 1° Porrusalda* 2° Escalope de ternera con tian de verduras* Postre Fruta Pan	31 Kcal 788 Glú 91 Líp 36 Pro 29 1° Guisantes con jamón* 2° Tortilla de patata con lechuga* Postre Fruta Pan



Eusko Jaurlaritza 2025ko Urria Esnerik gabeko menua

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

		1 Kcal 756 Glú 92 Líp 35 Pro 25 1° Barazki purea* 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin* Postrea Fruta Ogia	2 Kcal 680 Glú 97 Líp 20 Pro 34 1° Patatak saltsa berdean* 2° Makailu frijitua piperrekin* Postrea Fruta Ogia	3 Kcal 897 Glú 104 Líp 31 Pro 54 1° Indaba gorriak barazkiekin* 2° Txahal eskalopea barregorriekin* Postrea Soja jogurta* Ogia
6 Kcal 914 Glú 121 Líp 29 Pro 43 1° Espagetiak tomatearekin* 2° Txahal hanburgesak piperrekin* Postrea Fruta Ogia	7 Kcal 787 Glú 93 Líp 36 Pro 29 1° Patata gisatuak * 2° Legatz frijitua mahonesarekin* Postrea Fruta Ogi integrala	8 Kcal 827 Glú 76 Líp 39 Pro 43 1° Entsalada ilustratua* 2° Txahal gisatua barazkiekin* Postrea Soja jogurta* Ogia	9 Kcal 719 Glú 80 Líp 37 Pro 22 1° Kuia krema* 2° Patata eta kuitxo tortila ensaladarekin* Postrea Fruta Ogia	10 Kcal 895 Glú 121 Líp 36 Pro 30 1° Dilistak barazkiekin* 2° Txerri txuleta ensaladarekin* Postrea Fruta Ogia
13 Kcal 760 Glú 81 Líp 25 Pro 58 1° Lekak patatekin* 2° Txerri solomo adobatua uhazarekin* Postrea Soja jogurta* Ogia	14 Kcal 626 Glú 81 Líp 13 Pro 38 1° Indaba gorriak kuiarekin* 2° Legatz errea ehiztari saltsan* Postrea Fruta Ogi integrala	15 Kcal 790 Glú 138 Líp 13 Pro 38 1° Arroza barazkiekin* 2° Indoiar gisatua piperrekin* Postrea Fruta Ogia	16 Kcal 648 Glú 88 Líp 24 Pro 23 1° Fideo zopa* 2° Patata tortila tomatearekin* Postrea Fruta Ogia	17 Kcal 876 Glú 104 Líp 30 Pro 51 1° Garbantzuak azarekin* 2° Txahal eskalopea entsaladarekin* Postrea Fruta Ogia
20 Kcal 883 Glú 122 Líp 33 Pro 31 1° Tailarinak Boloinesar erara* 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin * Postrea Fruta Ogia	21 Kcal 808 Glú 96 Líp 25 Pro 48 1° Garbantzuak kuiarekin* 2° Makailu frijitua hiru urtaro entsaladarekin* Postrea Fruta Ogi integrala	22 Kcal 940 Glú 102 Líp 34 Pro 50 1° Patata gisatuak * 2° Oilasko izter errea txips patatekin* Postrea Soja jogurta* Ogia	23 Kcal 746 Glú 85 Líp 30 Pro 36 1° Barazki purea* 2° Izokin feskua errea barazkiekin* Postrea Fruta Ogia	24 Kcal 862 Glú 103 Líp 29 Pro 51 1° Indaba zuriak azenarioarekin* 2° Txahal hanburgesak barregorriekin* Postrea Fruta Ogia
27 Kcal 671 Glú 98 Líp 16 Pro 40 1° Dilistak azenarioarekin* 2° Legatz errea saltsa berdean* Postrea Fruta Ogia	28 Kcal 729 Glú 82 Líp 26 Pro 45 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin* 2° Oilasko bularki birrineztatua hiru urtaro entsaladarekin* Postrea Fruta Ogi integrala	29 Kcal 856 Glú 151 Líp 12 Pro 34 1° Arroza barazkiekin* 2° Indaba gorriak azenarioarekin* Postrea Soja jogurta* Ogia	30 Kcal 678 Glú 74 Líp 27 Pro 37 1° Porrusaltsa* 2° Txahal eskalopea tian barazkiekin* Postrea Fruta Ogia	31 Kcal 788 Glú 91 Líp 36 Pro 29 1° Ilarrak urdaiazpikoarekin* 2° Patata tortila uhazarekin* Postrea Fruta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

