



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Gobierno Vasco
Mayo 2023
Menú No Huevo

Tamar
 RESTAURACIÓN & CATERING

1 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17

FIESTA

2 Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41

1° Lentejas con 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° Muslo de pollo asado 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° Lentejas con verduras*

2° Bacalao al horno con verduras*

Postre Yogur Pan

10 Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44

1° Espaguetis con tomate*

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° Ternera asada con lechuga*

Postre Fruta Pan

15 Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35

1° Macarrones con tomate y verduras*

2° Merluza al horno 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° Lentejas con puerros*

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° Lomo adobado de cerdo 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 tian 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 al horno con verduras*

Postre Yogur Pan





Eusko Jaurlaritza

2023ko Maiatza

Arrautzarik gabeko menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

JAIA

2

Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41

- 1° Dilistak azenarioarekin*
- 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° Oilasko izter errea 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° Dilistak barazkiekin*
- 2° Makailu errea barazkiekin*

Postrea Jogurta Ogia

10

Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44

- 1° Espagetiak tomatearekin*
- 2° Txahal hanburgesak begetal salteatuekin*

Postrea Fruta Ogia

11

Kcal 883 Glú 97 Líp 25 Pro 64

- 1° Garbantzuzak arroza integralarekin*
- 2° Oilasko izter errea ananarekin*

Postrea Jogurta Ogia

12

Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

- 1° Brokoli krema*
- 2° Txahal errea uhazarekin*

Postrea Fruta Ogia

15

Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35

- 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin*
- 2° Legatz errea arto entsaladarekin*

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° Dilistak porruarekin*
- 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° Txerri solomo adobatua 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 errea barazkiekin*

Postrea Jogurta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

