



Lunes

Martes

Gobierno Vasco
Junio 2024
Menú No huevo

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° Lomo de cerdo con ensalada tres
estaciones*

Postre Yogur 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 al horno 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 a la boloñesa*

2° Lomo de cerdo con ensalada tres
estaciones*

Postre Yogur 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 al horno con ensalada tres
estaciones*

Postre Yogur 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° Pechuga de pollo con ensalada tres
estaciones*

Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





Eusko Jaurlaritza

2024ko Ekaina

Arrautzarik gabeko menua

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

3 Kcal 881 Glú 105 Líp 31 Pro 10

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

Postrea Fruta Ogia

4 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Porrusaltsa krema*
- 2° Txerri solomoa hiru urtaro entsaladarekin*

Postrea 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 errea 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 entsaladarekin*

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° Txerri solomoa hiru urtaro entsaladarekin*

Postrea 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 errea hiru urtaro entsaladarekin*

Postrea 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° Oilasko bularkia hiru urtaro entsaladarekin*

Postrea Fruta Ogia