



**Gobierno Vasco**  
**Mayo 2023**  
**Menú Ovolactovegetariano**

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**1** Kcal 812 Glú 106 Líp 37 Pro 16

**FESTIVO**

**2** Kcal 896 Glú 113 Líp 25 Pro 53

1° Lentejas con zanahoria

2° Seitán con champiñones\*

Postre Fruta Pan

**3** Kcal 953 Glú 86 Líp 39 Pro 28

1° Ensalada oriental

2° Hamburguesas de soja con verduras\*

Postre Yogur Pan

**4** Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31

1° Tallarines con tomate y verduras

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

**5** Kcal 701 Glú 105 Líp 18 Pro 31

1° Crema de champiñones\*

2° Alubias blancas \*

Postre Fruta Pan

**8** Kcal 812 Glú 106 Líp 37 Pro 16

1° Vainas con patatas

2° Croquetas de espinacas con ensalada tres estaciones\*

Postre Fruta Pan

**9** Kcal 813 Glú 105 Líp 29 Pro 33

1° Ensalada tropical\*

2° Lentejas con verduras

Postre Yogur Pan

**10** Kcal 978 Glú 138 Líp 34 Pro 38

1° Espaguetis con tomate y queso

2° Hamburguesas de soja con vegetales salteados\*

Postre Fruta Pan

**11** Kcal 788 Glú 121 Líp 18 Pro 33

1° Guisantes\*

2° Garbanzos con arroz integral

Postre Yogur Pan

**12** Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

1° Crema de brócoli

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 933 Glú 131 Líp 22 Pro 47

1° Macarrones con tomate y verduras

2° Seitán con ensalada de maíz\*

Postre Fruta Pan

**16** Kcal 784 Glú 106 Líp 26 Pro 32

1° Ensalada con brotes de soja\*

2° Alubias rojas con berza

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Crema de porrusalda

2° Tortilla de patata con lechuga\*

Postre Yogur Pan

**18** Kcal 951 Glú 129 Líp 33 Pro 37

1° Arroz con verduras\*

2° Tofu con champiñones\*

Postre Fruta Pan

**19** Kcal 682 Glú 89 Líp 25 Pro 25

1° Patatas en salsa verde

2° Huevos con pisto\*

Postre Fruta Pan

**22** Kcal 855 Glú 119 Líp 29 Pro 35

1° Lentejas con puerros

2° Hamburguesas de soja con arroz\*

Postre Fruta Pan

**23** Kcal 844 Glú 105 Líp 38 Pro 22

1° Guisantes\*

2° Croquetas de espinacas con ensalada\*

Postre Yogur bebible Pan

**24** Kcal 924 Glú 131 Líp 21 Pro 46

1° Espaguetis con tomate

2° Seitán con verduras\*

Postre Fruta Pan

**25** Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Crema de zanahoria

2° Tortilla de patata con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

**26** Kcal 743 Glú 119 Líp 18 Pro 31

1° Sopa de fideo\*

2° Alubias blancas con calabaza

Postre Yogur Pan

**29** Kcal 956 Glú 124 Líp 32 Pro 40

1° Macarrones con tomate\*

2° Guisado de tofu con champiñones\*

Postre Fruta Pan

**30** Kcal 702 Glú 58 Líp 41 Pro 24

1° Ensalada tropical

2° Huevos con tomate\*

Postre Fruta Pan

**31** Kcal 650 Glú 95 Líp 19 Pro 24

1° Crema de champiñones\*

2° Patatas guisadas\*

Postre Yogur Pan



# Eusko Jaurlaritza

## 2023ko Maiatza

### Obolaktobegetariano menua

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

#### Astelehena

#### Asteartea

#### Asteazkena

#### Osteguna

#### Ostirala

1

JAIA

2

Kcal 896 Glú 113 Líp 25 Pro 53

- 1° Dilistak azenarioarekin
- 2° Seitan barregorriekin\*

Postrea Fruta Ogia

3

Kcal 953 Glú 86 Líp 39 Pro 28

- 1° Ekialdeko entsalada
- 2° Sojazko hanburgesak barazkiekin\*

Postrea Jogurta Ogia

4

Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31

- 1° Tailarinak tomate eta barazkiekin
- 2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

5

Kcal 701 Glú 105 Líp 18 Pro 31

- 1° Barregorri krema\*
- 2° Indaba zuriak\*

Postrea Fruta Ogia

8

Kcal 812 Glú 106 Líp 37 Pro 16

- 1° Lekak patatekin
- 2° Ziazerba kroketak hiru urtaro entsaladarekin\*

Postrea Fruta Ogia

9

Kcal 813 Glú 105 Líp 29 Pro 33

- 1° Tropikal entsalada\*
- 2° Dilistak barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

10

Kcal 978 Glú 138 Líp 34 Pro 38

- 1° Espagetiak tomate eta gaztarekin
- 2° Sojazko hanburgesak begetal salteatuekin\*

Postrea Fruta Ogia

11

Kcal 788 Glú 121 Líp 18 Pro 33

- 1° Ilarrak\*
- 2° Garbantzuak arroza integralarekin

Postrea Jogurta Ogia

12

Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

- 1° Brokoli krema
- 2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

15

Kcal 933 Glú 131 Líp 22 Pro 47

- 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin
- 2° Seitan arto entsaladarekin\*

Postrea Fruta Ogia

16

Kcal 784 Glú 106 Líp 26 Pro 32

- 1° Soja ernamuinekin entsalada\*
- 2° Indaba gorriak azarekin

Postrea Fruta Ogia

17

Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Porrusaltsa krema
- 2° Patata tortila uhazarekin\*

Postrea Jogurta Ogia

18

Kcal 951 Glú 129 Líp 33 Pro 37

- 1° Arroza barazkiekin\*
- 2° Tofu barregorriekin\*

Postrea Fruta Ogia

19

Kcal 682 Glú 89 Líp 25 Pro 25

- 1° Patatak saltsa berdean
- 2° Arrautzak pistoarekin\*

Postrea Fruta Ogia

22

Kcal 855 Glú 119 Líp 29 Pro 35

- 1° Dilistak porruekin
- 2° Sojazko hanburgesak arrozarekin\*

Postrea Fruta Ogia

23

Kcal 844 Glú 105 Líp 38 Pro 22

- 1° Ilarrak\*
- 2° Ziazerba kroketak entsaladarekin\*

Postrea E. jogurta Ogia

24

Kcal 924 Glú 131 Líp 21 Pro 46

- 1° Espagetiak tomatearekin
- 2° Seitan barazkiekin\*

Postrea Fruta Ogia

25

Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Azenario krema
- 2° Patata tortila arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

26

Kcal 743 Glú 119 Líp 18 Pro 31

- 1° Fideo zopa\*
- 2° Indaba zuriak kuiarekin

Postrea Jogurta Ogia

29

Kcal 956 Glú 124 Líp 32 Pro 40

- 1° Makarroiak tomatearekin\*
- 2° Tofu gisatua barregorriekin\*

Postrea Fruta Ogia

30

Kcal 702 Glú 58 Líp 41 Pro 24

- 1° Tropikal entsalada
- 2° Arrautzak tomatearekin\*

Postrea Fruta Ogia

31

Kcal 650 Glú 95 Líp 19 Pro 24

- 1° Barregorri krema\*
- 2° Patata gisatuak\*

Postrea Jogurta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

