



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Gobierno Vasco
Junio 2024
Menú Ovolacteovegetariano

Tamar
 RESTAURACIÓN & CATERING

3 Kcal 881 Glú 105 Líp 31 Pro 50

1° Lentejas con verduras

2° Hamburguesas de soja con
vegetales salteados*

Postre Fruta Pan

4 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Crema de porrusalda

2° Tortilla de patata con ensalada tres
estaciones

Postre Yogur Pan integral

5 Kcal 972 Glú 128 Líp 31 Pro 44

1° Arroz con verduras*

2° Tofu con pimientos*

Postre Fruta Pan

6 Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35

1° Macarrones con tomate y verduras

2° Huevos primavera*

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° Croquetas de espinacas con
ensalada tres estaciones*

Postre Fruta Pan

11 Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

1° Garbanzos con arroz integral

2° Puré de verduras*

Postre Fruta Pan integral

12 Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

1° Tallarines con tomate*

2° Tortilla de patata y calabacín con
ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

13 Kcal 703 Glú 102 Líp 29 Pro 34

1° Patatas en salsa verde

2° Seitán con verduras*

Postre Fruta Pan

14 Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 66

1° Alubias blancas con verduras

2° Sopa de fideo*

Postre Fruta Pan

17 Kcal 840 Glú 104 Líp 29 Pro 46

1° Lentejas*

2° Arroz con verduras*

Postre Yogur Pan

18 Kcal 737 Glú 75 Líp 33 Pro 38

1° Ensalada mixta*

2° Hamburguesas de soja con
champiñones*

Postre Fruta Pan integral

19 Kcal 932 Glú 130 Líp 31 Pro 39

1° Arroz con tomate

2° Tofu con verduras*

Postre Fruta Pan

20 Kcal 700 Glú 97 Líp 20 Pro 35

1° Patatas gusadas*

2° Huevos con pisto*

Postre Fruta Pan

21 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

1° Crema de porrusalda

2° Tortilla de patata con ensalada tres
estaciones

Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





Eusko Jaurlaritza

2024ko Ekaina

Obolaktobegetariano menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

3 Kcal 881 Glú 105 Líp 31 Pro 50

- 1° Dilistak barazkiekin
 - 2° Sojazko hanburgesak begetal salteatuekin*
- Postrea Fruta Ogia

4 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Porrusaltsa krema
 - 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin
- Postrea Jogurta Ogi integrala

5 Kcal 972 Glú 128 Líp 31 Pro 44

- 1° Arroza barazkiekin*
 - 2° Tofu piperrekin*
- Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35

- 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin
 - 2° Udaberri arrautzak*
- 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° Ziazerba krocketak hiru urtaro entsaladarekin*
- Postrea Fruta Ogia

11 Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

- 1° Garbantuak arroza integralarekin
 - 2° Barazki purea*
- Postrea Fruta Ogi integrala

12 Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

- 1° Tailarinak tomatearekin*
 - 2° Patata tortila kuitxo eta hiru urtaro entsaladarekin
- Postrea Jogurta Ogia

13 Kcal 703 Glú 102 Líp 29 Pro 34

- 1° Patatak saltsa berdean
 - 2° Seitan barazkiekin*
- Postrea Fruta Ogia

14 Kcal 893 Glú 96 Líp 28 Pro 66

- 1° Indaba zuriak barazkiekin
 - 2° Fideo zopa*
- Postrea Fruta Ogia

17 Kcal 840 Glú 104 Líp 29 Pro 46

- 1° Dilistak*
 - 2° Arroza barazkiekin*
- Postrea Jogurta Ogia

18 Kcal 737 Glú 75 Líp 33 Pro 38

- 1° Entsalada mixtoa*
 - 2° Sojazko hanburgesak barregorriekin*
- Postrea Fruta Ogi integrala

19 Kcal 932 Glú 130 Líp 31 Pro 39

- 1° Arroza tomatearekin
 - 2° Tofu barazkiekin*
- Postrea Fruta Ogia

20 Kcal 700 Glú 97 Líp 20 Pro 35

- 1° Patata gisatuak*
 - 2° Arrautzak pistoarekin*
- Postrea Fruta Ogia

21 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Porrusaltsa krema
 - 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin
- Postrea Fruta Ogia