



Gobierno Vasco
Mayo 2025
Menú Ovolacteovegetariano

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



5 Kcal 724 Glú 83 Líp 29 Pro 36
1° Vainas con patatas
2° Huevos con tomate*
Postre Fruta Pan

12 Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35
1° Macarrones con tomate
2° Tofu con ensalada tres estaciones*
Postre Fruta Pan

19 Kcal 869 Glú 103 Líp 31 Pro 49
1° Lentejas con puerros
2° Hamburguesas de soja con pimientos*
Postre Fruta Pan

26 Kcal 861 Glú 121 Líp 23 Pro 42
1° Macarrones con tomate y verduras
2° Seitán con ensalada tres estaciones*
Postre Fruta Pan



6 Kcal 885 Glú 150 Líp 16 Pro 32
1° Arroz con tomate
2° Lentejas con verduras
Postre Fruta Pan integral

13 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36
1° Alubias rojas con berza
2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
Postre Fruta Pan integral

20 Kcal 799 Glú 95 Líp 39 Pro 20
1° Menestra de verduras
2° Croquetas de espinacas con ensalada tres estaciones*
Postre Yogur Pan integral

27 Kcal 798 Glú 82 Líp 33 Pro 47
1° Ensalada mixta
2° Crema de champiñones*
Postre Fruta Pan integral



7 Kcal 825 Glú 84 Líp 30 Pro 47
1° Patatas guisadas*
2° Crema de champiñones*
Postre Fruta Pan

14 Kcal 741 Glú 81 Líp 22 Pro 57
1° Crema de porrusalda
2° Seitán con pimientos*
Postre Yogur Pan

21 Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35
1° Espaguetis con tomate
2° Huevos primavera*
Postre Fruta Pan

28 Kcal 763 Glú 89 Líp 20 Pro 60
1° Patatas guisadas*
2° Tofu con champiñones*
Postre Yogur Pan

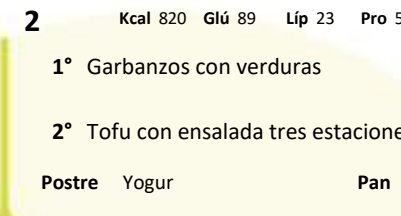


8 Kcal 940 Glú 123 Líp 29 Pro 47
1° Tallarines con tomate y verduras
2° Hamburguesas de soja con vegetales salteados*
Postre Yogur Pan

15 Kcal 910 Glú 133 Líp 25 Pro 44
1° Ensalada con brotes de soja*
2° Arroz con verduras*
Postre Fruta Pan

22 Kcal 776 Glú 93 Líp 34 Pro 28
1° Crema de zanahoria
2° Tortilla de patata con tomate
Postre Fruta Pan

29 Kcal 748 Glú 89 Líp 27 Pro 40
1° Crema de calabacín
2° Huevos con tomate*
Postre Fruta Pan



9 Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23
1° Crema de brócoli
2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
Postre Fruta Pan

16 Kcal 914 Glú 88 Líp 40 Pro 46
1° Garbanzos con verduras
2° Sopa de fideo*
Postre Fruta Pan

23 Kcal 879 Glú 107 Líp 30 Pro 50
1° Alubias blancas con calabaza
2° Patatas guisadas*
Postre Fruta Pan

30 Kcal 859 Glú 103 Líp 32 Pro 36
1° Garbanzos con verduras
2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones*
Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





Eusko Jaurlaritza

2025ko Maiatza

Obolaktobegetariano menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

			1	2
			JAIA	Kcal 820 Glú 89 Líp 23 Pro 58
				1° Garbantzukak barazkiekin
				2° Tofu hiru urtaro entsaladarekin*
				Postrea Jogurta Ogia
5	6	7	8	9
Kcal 724 Glú 83 Líp 29 Pro 36	Kcal 885 Glú 150 Líp 16 Pro 32	Kcal 825 Glú 84 Líp 30 Pro 47	Kcal 940 Glú 123 Líp 29 Pro 47	Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23
1° Lekak barazkiekin	1° Arroza tomatearekin	1° Patatak gisatuak*	1° Tailarinak tomate eta barazkiekin	1° Brokoli krema
2° Arrautzak tomatearekin*	2° Dilistak barazkiekin	2° Barrengorri krema*	2° Sojatzko hanburgesak begetal saltuatuekin*	2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin
Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogi integrala	Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia
12	13	14	15	16
Kcal 845 Glú 121 Líp 24 Pro 35	Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36	Kcal 741 Glú 81 Líp 22 Pro 57	Kcal 910 Glú 133 Líp 25 Pro 44	Kcal 914 Glú 88 Líp 40 Pro 46
1° Makarroiak tomatearekin	1° Indaba zuriak azarekin	1° Porrusaltsa krema	1° Entsalada babarrun kimuekin*	1° Garbantzukak barazkiekin
2° Tofu hiru urtaro entsaladarekin *	2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin	2° Seitan piperrekin*	2° Arroza barazkiekin*	2° Fideo zopa*
Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogi integrala	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogia
19	20	21	22	23
Kcal 869 Glú 103 Líp 31 Pro 49	Kcal 799 Glú 95 Líp 39 Pro 20	Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35	Kcal 776 Glú 93 Líp 34 Pro 28	Kcal 879 Glú 107 Líp 30 Pro 50
1° Dilistak porruekin	1° Barazki menestra	1° Espagetiak tomatearekin	1° Azenario krema	1° Indaba zuriak kuiarekin
2° Sojatzko hanburgesak piperrekin	2° Ziakerba kroketak hiru urtaro entsaladarekin*	2° Udaberriko arrautzak*	2° Patata tortila tomatearekin	2° Patatak gisatuak*
Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogi integrala	Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogia
26	27	28	29	30
Kcal 861 Glú 121 Líp 23 Pro 42	Kcal 798 Glú 82 Líp 33 Pro 47	Kcal 763 Glú 89 Líp 20 Pro 60	Kcal 748 Glú 89 Líp 27 Pro 40	Kcal 859 Glú 103 Líp 32 Pro 36
1° Makarroiak tomate eta barazkiekin	1° Entsalada mixtoa	1° Patatak gisatuak*	1° Kuitxo krema	1° Garbantzukak barazkiekin
2° Seitan hiru urtaro entsaladarekin*	2° Barrengorri krema*	2° Tofu barrengorriekin*	2° Arrautzak tomatearekin*	2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin *
Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogi integrala	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

