



Gobierno Vasco
Septiembre 2025
Menú Ovolacteovegetariano

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8 Kcal 835 Glú 74 Líp 47 Pro 37

1° Ensalada mixta (sin bonito)*

2° Tofu con verduras*

Postre Fruta Pan

15 Kcal 792 Glú 100 Líp 38 Pro 19

1° Crema de calabacín

2° Croquetas de espinacas con
ensalada de maíz*

Postre Fruta Pan

22 Kcal 850 Glú 109 Líp 35 Pro 32

1° Vainas con patatas

2° Hamburguesas de soja con
ensalada tres estaciones*

Postre Fruta Pan

29 Kcal 676 Glú 91 Líp 19 Pro 31

1° Espaguetis con tomate y verduras

2° Tortilla francesa con ensalada*

Postre Yogur Pan

9 Kcal 868 Glú 166 Líp 14 Pro 32

1° Arroz con verduras

2° Lentejas con verduras

Postre Fruta Pan integral

16 Kcal 642 Glú 82 Líp 16 Pro 36

1° Alubias rojas con zanahoria

2° Huevos con pisto*

Postre Fruta Pan integral

23 Kcal 760 Glú 82 Líp 35 Pro 32

1° Sopa de fideos y huevo

2° Tofu con pimientos*

Postre Fruta Pan integral

30 Kcal 769 Glú 120 Líp 18 Pro 31

1° Arroz con tomate*

2° Garbanzos con berza

Postre Fruta Pan integral

10 Kcal 622 Glú 77 Líp 26 Pro 26

1° Porrusalda

2° Huevos con tomate*

Postre Yogur Pan

17 Kcal 888 Glú 129 Líp 28 Pro 31

1° Macarrones con tomate*

2° Tortilla de patata con ensalada tres
estaciones

Postre Fruta Pan

24 Kcal 770 Glú 129 Líp 20 Pro 23

1° Arroz con verduras*

2° Crema de champiñones*

Postre Yogur Pan

11 Kcal 723 Glú 122 Líp 14 Pro 26

1° Garbanzos con arroz

2° Puré de verduras*

Postre Fruta Pan

18 Kcal 852 Glú 77 Líp 41 Pro 41

1° Ensalada campera

2° Seitán con champiñones*

Postre Yogur Pan

25 Kcal 873 Glú 110 Líp 34 Pro 40

1° Lentejas con zanahoria

2° Tortilla de patata con lechuga*

Postre Fruta Pan

12 Kcal 790 Glú 91 Líp 36 Pro 29

1° Guisantes*

2° Tortilla de patata y calabacín con
ensalada

Postre Fruta Pan

19 Kcal 866 Glú 158 Líp 12 Pro 31

1° Garbanzos con calabaza

2° Arroz con verduras*

Postre Fruta Pan

26 Kcal 736 Glú 133 Líp 12 Pro 30

1° Patatas en salsa verde

2° Alubias con verduras*

Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





Eusko Jaurlaritza

2025 ko Iraila

Obolaktobegetariano menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

8 Kcal 835 Glú 74 Líp 47 Pro 37

1° Entsalada mixtoa (bonitorik gabe)*

2° Tofu barazkiekin*

Postrea Fruta Ogia

15 Kcal 792 Glú 100 Líp 38 Pro 19

1° Kuitxo krema

2° Ziazerba kroketak arto entsaladarekin*

Postrea Fruta Ogia

22 Kcal 850 Glú 109 Líp 35 Pro 32

1° Lekak patatekin

2° Sojazko hanburgesak hiru urtaro entsaladarekin*

Postrea Fruta Ogia

29 Kcal 676 Glú 91 Líp 19 Pro 31

1° Espagetiak tomate eta barazkiekin

2° Frantsesa tortila entsaladarekin*

Postrea Jogurta Ogia

9 Kcal 868 Glú 166 Líp 14 Pro 32

1° **Arroza barazkiekin**

2° **Dilistak barazkiekin**

Postrea Fruta Ogi integrala

16 Kcal 642 Glú 82 Líp 16 Pro 36

1° Indaba gorriak azenarioarekin

2° Arrautzak pistoarekin*

Postrea Fruta Ogi integrala

23 Kcal 760 Glú 82 Líp 35 Pro 32

1° Fideo eta arrautz zopa

2° Tofu piperrekin*

Postrea Fruta Ogi integrala

30 Kcal 769 Glú 120 Líp 18 Pro 31

1° Arroza tomatearekin*

2° Garbantzuak azarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

10 Kcal 622 Glú 77 Líp 26 Pro 26

1° Porrusaltsa

2° Arrautzak tomatearekin*

Postrea Jogurta Ogia

17 Kcal 888 Glú 129 Líp 28 Pro 31

1° Makarroiak tomatearekin*

2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

24 Kcal 770 Glú 129 Líp 20 Pro 23

1° Arroza barazkiekin*

2° Barrengorri krema*

Postrea Jogurta Ogia

11 Kcal 723 Glú 122 Líp 14 Pro 26

1° Garbantzuak arrozarekin

2° Barazki purea*

Postrea Fruta Ogia

18 Kcal 852 Glú 77 Líp 41 Pro 41

1° Entsalada Kanpera

2° Seitan barrengorriekin*

Postrea Jogurta Ogia

25 Kcal 873 Glú 110 Líp 34 Pro 40

1° Dilistak azenarioarekin

2° Patata tortila uhazarekin*

Postrea Fruta Ogia

12 Kcal 790 Glú 91 Líp 36 Pro 29

1° Ilarrak*

2° Patata eta kuitxo tortila ensaladarekin

Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 866 Glú 158 Líp 12 Pro 31

1° Garbantzuak kuiarekin

2° Arroza barazkiekin*

Postrea Fruta Ogia

26 Kcal 736 Glú 133 Líp 12 Pro 30

1° Patatak saltsa berdean

2° Indaba zuriak barazkiekin*

Postrea Fruta Ogia