



Lunes

Martes

Gobierno Vasco
Febrero 2018
Menú Basal

Tamar
 RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

				1 Kcal 929 Glú 122 Líp 38 Pro 32 1° Alubias blancas con verduras 2° San jacob con lechuga Postre Yogur Pan	2 Kcal 700 Glú 87 Líp 26 Pro 27 1° Crema de calabacín 2° Merluza a la riojana Postre Fruta Pan
5 Kcal 884 Glú 98 Líp 40 Pro 36 1° Lentejas con zanahoria 2° Salchichas al horno con ensalada Postre Fruta Pan	6 Kcal 870 Glú 111 Líp 27 Pro 30 1° Macarrones con tomate y queso 2° Pechuga de pollo empanada con zanahoria y calabacín Postre Yogur Pan	7 Kcal 814 Glú 91 Líp 35 Pro 37 1° Patatas con carne 2° Bacalao rebozado con mahonesa Postre Fruta Pan	8 Kcal 790 Glú 83 Líp 34 Pro 40 1° Crema de calabaza 2° Hamburguesas de ternera con champiñones Postre Yogur Pan	9 Kcal 739 Glú 86 Líp 34 Pro 22 1° Sopa de fideo 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan	
12 Kcal 869 Glú 124 Líp 33 Pro 25 1° Espaguetis con tomate y huevo 2° Croquetas de jamón con ensalada Postre Yogur bebible Pan	13 Kcal 759 Glú 102 Líp 22 Pro 42 1° Alubias rojas con chorizo 2° Merluza al horno en salsa marinera Postre Fruta Pan	14 Kcal 808 Glú 83 Líp 36 Pro 41 1° Vainas con patatas 2° Escalope de ternera con pimientos Postre Yogur Pan	15 Kcal 801 Glú 87 Líp 24 Pro 51 1° Marmitaco 2° Muslo de pollo asado en salsa barbacoa Postre Fruta Pan	16 Kcal 666 Glú 76 Líp 27 Pro 29 1° Crema de zanahoria 2° Trucha fresca al horno con lechuga Postre Fruta Pan	
19 Kcal 675 Glú 80 Líp 29 Pro 27 1° Sopa de lluvia 2° Merluza a la romana con ensalada Postre Fruta Pan	20 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26 1° Puré de verduras 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Yogur Pan	21 Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 47 1° Arroz tres delicias 2° Guisado de ternera con champiñones Postre Fruta Pan	22 Kcal 772 Glú 80 Líp 24 Pro 62 1° Guisantes con jamón 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos Postre Yogur Pan	23 Kcal 807 Glú 98 Líp 22 Pro 48 1° Garbanzos con calabaza 2° Palometa con tomate Postre Fruta Pan	
26 Kcal 823 Glú 103 Líp 25 Pro 50 1° Lentejas con chorizo 2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz Postre Fruta Pan	27 Kcal 900 Glú 139 Líp 25 Pro 39 1° Arroz con verduras 2° Albóndigas a la jardinera Postre Natillas Pan	28 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36 1° Alubias rojas con zanahoria 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan			





Eusko Jularitza

2018ko Otsaila

Oinarrizko menua

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

4 Kcal 884 Glú 98 Líp 40 Pro 36

1° Dilistak azenarioarekin

2° Saltxitxa errearekin entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

5 Kcal 870 Glú 111 Líp 27 Pro 30

1° Makarroiak tomate eta gaztarekin

2° Oilasko bularki birrineztatua azenario eta kuitxoarekin

Postrea Jogurta Ogia

6 Kcal 814 Glú 91 Líp 35 Pro 37

1° Patatak haragiarekin

2° Makailu frijitua mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

7 Kcal 929 Glú 122 Líp 38 Pro 32

1° Indaba zuriak barazkiekin

2° San jakoboa uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

8 Kcal 700 Glú 87 Líp 26 Pro 27

1° Kuitxo krema

2° Legatza errioxar erera

Postrea Fruta Ogia

5 Kcal 884 Glú 98 Líp 40 Pro 36

1° Dilistak azenarioarekin

2° Saltxitxa errearekin entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 870 Glú 111 Líp 27 Pro 30

1° Makarroiak tomate eta gaztarekin

2° Oilasko bularki birrineztatua azenario eta kuitxoarekin

Postrea Jogurta Ogia

7 Kcal 814 Glú 91 Líp 35 Pro 37

1° Patatak haragiarekin

2° Makailu frijitua mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

8 Kcal 790 Glú 83 Líp 34 Pro 40

1° Kuia krema

2° Txahal hanburgesak barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

9 Kcal 739 Glú 86 Líp 34 Pro 22

1° Fideo zopa

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

12 Kcal 869 Glú 124 Líp 33 Pro 25

1° Espagetiak tomate eta arrutzarekin

2° Urdai kroketak entsaladarekin

Postrea E. jogurta Ogia

13 Kcal 759 Glú 102 Líp 22 Pro 42

1° Indaba gorriak txorizoarekin

2° Legatz errea marinela saltsan

Postrea Fruta Ogia

14 Kcal 808 Glú 83 Líp 36 Pro 41

1° Lekak patatekin

2° Txahal eskaloepa piperrekin

Postrea Jogurta Ogia

15 Kcal 801 Glú 87 Líp 24 Pro 51

1° Marmitako

2° Oilasko izter errea barbakoa saltsan

Postrea Fruta Ogia

16 Kcal 666 Glú 76 Líp 27 Pro 29

1° Azenario krema

2° Amuarra fresko errea uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 675 Glú 80 Líp 29 Pro 27

1° Euri zopa

2° Legatz frijitua entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

20 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

1° Barazki purea

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

21 Kcal 894 Glú 139 Líp 20 Pro 47

1° Hiru gutuziako arroza

2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

22 Kcal 772 Glú 80 Líp 24 Pro 62

1° Ilarrak urdaiarekin

2° Txerri solomo adobatua piperrekin

Postrea Jogurta Ogia

23 Kcal 807 Glú 98 Líp 22 Pro 48

1° Garbantzuak kuiarekin

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogia

26 Kcal 823 Glú 103 Líp 25 Pro 50

1° Dilistak txorizoarekin

2° Makailu frijitua arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

27 Kcal 900 Glú 139 Líp 25 Pro 39

1° Arroza barazkiekin

2° Albondigak barazkiekin

Postrea Natilak Ogia

28 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Indaba gorriak azenarioarekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

29 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Indaba gorriak azenarioarekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

30 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36

1° Indaba gorriak azenarioarekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia