Gobierno Vasco
Febrero 2017
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Kcal 894 Glu 139 Lip 20 Pro 47 1° Arroz tres delicias 2° Guisado de ternera a la jardinera Postre Fruta Pan	**2** Kcal 929 Glu 122 Lip 38 Pro 32 1° Alubias blancas con verduras 2° San jacobo con ensalada Postre Yogur Pan	**3** Kcal 710 Glu 98 Lip 22 Pro 30 1° Crema de espinacas 2° Merluza a la riojana Postre Fruta Pan
6 Kcal 854 Glu 102 Lip 35 Pro 36 1° Lentejas con zanahoria 2° Salchichas al horno con ketchup Postre Fruta Pan	**7** Kcal 857 Glu 133 Lip 22 Pro 38 1° Arroz con verduras 2° Albóndigas con champiñones Postre Yogur Pan	**8** Kcal 823 Glu 103 Lip 26 Pro 50 1° Alubias rojas con chorizo 2° Bacalao rebozado con ensalada Postre Fruta Pan	**9** Kcal 809 Glu 88 Lip 34 Pro 41 1° Crema de calabaza 2° Escalope de ternera con verduras Postre Yogur Pan	**10** Kcal 726 Glu 86 Lip 32 Pro 23 1° Sopa de fideo 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan
13 Kcal 871 Glu 124 Lip 32 Pro 27 1° Lentejas con arroz 2° Croquetas de jamón con ensalada Postre Fruta Pan	**14** Kcal 807 Glu 111 Lip 25 Pro 36 1° Espaguettis con tomate y queso 2° Merluza al horno en salsa marinera Postre Yogur Bebible Pan	**15** Kcal 736 Glu 75 Lip 33 Pro 36 1° Menestra de verduras 2° Hamburguesas de ternera con pimientos Postre Fruta Pan	**16** Kcal 794 Glu 87 Lip 24 Pro 48 1° Patatas en salsa verde 2° Muslo de pollo asado en salsa barbacoa Postre Yogur Pan	**17** Kcal 676 Glu 78 Lip 27 Pro 29 1° Crema de zanahoria 2° Trucha fresca al horno con lechuga Postre Fruta Pan
20 Kcal 744 Glu 77 Lip 37 Pro 28 1° Sopa de lluvia 2° Merluza a la romana con mahonesa Postre Fruta Pan	**21** Kcal 790 Glu 93 Lip 36 Pro 26 1° Puré de verduras 2° Tortilla de patata con ensalada Postre Yogur Pan	**22** Kcal 888 Glu 139 Lip 29 Pro 46 1° Arroz con mejillones 2° Guisado de ternera con champiñones Postre Fruta Pan	**23** Kcal 733 Glu 81 Lip 28 Pro 42 1° Porrusalda 2° Pechuga de pollo prov. empanada con lechuga Postre Yogur Pan	**24** Kcal 711 Glu 98 Lip 17 Pro 43 1° Garbanzos con chorizo 2° Palometa con tomate Postre Fruta Pan
27 Kcal 816 Glu 104 Lip 24 Pro 49 1° Lentejas con puerros 2° Bacalao rebozado con lechuga Postre Fruta Pan	**28** Kcal 877 Glu 94 Lip 37 Pro 46 1° Marmitako 2° Lomo fresco de cerdo en salsa de mostaza Postre Natillas Pan			

Eusko Jaurlaritza
2017KO OTSAILA
Oinarrizko menua

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1 Kcal 894 Glu 139 Lip 20 Pro 47 1° Hiru gutiziako arroza 2° Txahal gisatua barazkiekin Postrea Fruta Ogia	**2** Kcal 929 Glu 122 Lip 38 Pro 32 1° Indaba zuriak barazkiekin 2° San jakoboa entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia	**3** Kcal 710 Glu 98 Lip 22 Pro 30 1° Ziazerba krema 2° Legatza errioxar erara Postrea Fruta Ogia
6 Kcal 854 Glu 102 Lip 35 Pro 36 1° Dilistak azenarioarekin 2° Saltxitxa erreak ketxuparekin Postrea Fruta Ogia	**7** Kcal 857 Glu 133 Lip 22 Pro 38 1° Arroza barazkiekin 2° Albondigak barrengorriekin Postrea Jogurta Ogia	**8** Kcal 823 Glu 103 Lip 26 Pro 50 1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Makailu frijitua entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	**9** Kcal 809 Glu 88 Lip 34 Pro 41 1° Kui krema 2° Txahal eskalopea barazkiekin Postrea Jogurta Ogia	**10** Kcal 726 Glu 86 Lip 32 Pro 23 1° Fideo zopa 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia
13 Kcal 871 Glu 124 Lip 32 Pro 27 1° Dilistak arrozarekin 2° Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	**14** Kcal 807 Glu 111 Lip 25 Pro 36 1° Espagetiak tomate eta gaztarekin 2° Legatz errea marinel saltsan Postrea E. Jogurta Ogia	**15** Kcal 736 Glu 75 Lip 33 Pro 36 1° Barazki menestra 2° Txahal hanburgesa piperrekin Postrea Fruta Ogia	**16** Kcal 794 Glu 87 Lip 24 Pro 48 1° Patatak saltsa berdean 2° Oilasko izter errea barbakoa saltsan Postrea Jogurta Ogia	**17** Kcal 676 Glu 78 Lip 27 Pro 29 1° Azenario krema 2° Amuarrain fresko errea uhazarekin Postrea Fruta Ogia
20 Kcal 744 Glu 77 Lip 37 Pro 28 1° Euri zopa 2° Legatz frijitua mahonesarekin Postrea Fruta Ogia	**21** Kcal 790 Glu 93 Lip 36 Pro 26 1° Barazki purea 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia	**22** Kcal 888 Glu 139 Lip 29 Pro 46 1° Arroza muskuiluekin 2° Txahal gisatua barrengorriekin Postrea Fruta Ogia	**23** Kcal 733 Glu 81 Lip 28 Pro 42 1° Porrusaltsa 2° Oilasko bularkia prob. birrineztatua uhazarekin Postrea Jogurta Ogia	**24** Kcal 711 Glu 98 Lip 17 Pro 43 1° Garbantzuak txorizoarekin 2° Papardoa tomatearekin Postrea Fruta Ogia
27 Kcal 816 Glu 104 Lip 24 Pro 49 1° Dilistak porruekin 2° Makailu frijitua uhazarekin Postrea Fruta Ogia	**28** Kcal 877 Glu 94 Lip 37 Pro 46 1° Marmitakoa 2° Txerri solomo freskoa ziape saltsan Postrea Natilak Ogia			