



Gobierno Vasco
Marzo 2017
Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Kcal 747 Glu 112 Lip 21 Pro 32

1° Macarrones con tomate

2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan

2
Kcal 782 Glu 75 Lip 36 Pro 41

1° Menestra de verduras

2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan

3
Kcal 874 Glu 111 Lip 32 Pro 38

1° Alubias rojas con chorizo

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan

6
Kcal 903 Glu 126 Lip 35 Pro 26

1° Lentejas con arroz

2° San jacobito con lechuga

Postre Fruta Pan

7
Kcal 755 Glu 72 Lip 36 Pro 39

1° Sopa de fideo

2° Chuleta de cerdo con pimientos

Postre Yogur Pan

8
Kcal 700 Glu 87 Lip 27 Pro 28

1° Puré de verduras

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan

9
Kcal 894 Glu 90 Lip 32 Pro 46

1° Espaguetis con tomate y huevo

2° Hamburguesas de ternera con champiñones

Postre Yogur Pan

10
Kcal 895 Glu 75 Lip 32 Pro 65

1° Alubias blancas con verduras

2° Muslo de pollo asado a las finas hierbas con ensalada

Postre Fruta Pan

13
Kcal 793 Glu 103 Lip 25 Pro 42

1° Lentejas con zanahoria

2° Merluza a la romana con lechuga

Postre Fruta Pan

14
Kcal 784 Glu 98 Lip 25 Pro 44

1° Patatas en salsa verde

2° Pechuga pollo emp. con zanahoria y calabacín

Postre Natillas Pan

15
Kcal 885 Glu 140 Lip 19 Pro 45

1° Arroz con verduras

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

16
Kcal 776 Glu 90 Lip 36 Pro 26

1° Crema de espinacas

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan

17
Kcal 900 Glu 103 Lip 39 Pro 36

1° Garbanzos con chorizo

2° Salchichas al horno con ketchup

Postre Fruta Pan

20
Kcal 777 Glu 97 Lip 37 Pro 17

1° Vainas con patatas

2° Croquetas de jamón con ensalada

Postre Fruta Pan

21
Kcal 865 Glu 109 Lip 21 Pro 63

1° Tallarines con tomate

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Yogur Pan

22
Kcal 759 Glu 93 Lip 34 Pro 24

1° Crema de porrusalda

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

23
Kcal 804 Glu 114 Lip 10 Pro 46

1° Alubias rojas con verduras

2° Trucha fresca al horno con verduras

Postre Yogur Pan

24
Kcal 725 Glu 77 Lip 30 Pro 36

1° Sopa de lluvia

2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

27
Kcal 852 Glu 112 Lip 28 Pro 42

1° Macarrones con tomate y queso

2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

28
Kcal 780 Glu 83 Lip 33 Pro 39

1° Puré de verduras

2° Hamburguesas de ternera con lechuga

Postre Yogur bebible Pan

29
Kcal 892 Glu 87 Lip 32 Pro 43

1° Marmitako

2° Chuleta de cerdo en salsa de mostaza

Postre Fruta Pan

30
Kcal 834 Glu 98 Lip 27 Pro 44

1° Garbanzos con calabaza

2° Merluza a la riojana

Postre Yogur Pan

31
Kcal 894 Glu 139 Lip 19 Pro 47

1° Arroz tres delicias

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan





Eusko Jaurlaritza 2017KO MARTXOA Oinarrizko Menua

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

5 Kcal 903 Glu 126 Lip 35 Pro 26

1° Dilistak arrozarekin

2° San jakoboa uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 755 Glu 72 Lip 36 Pro 39

1° Fideo zopa

2° Txerri txuleta piperrekin

Postrea Jogurta Ogia

1 Kcal 747 Glu 112 Lip 21 Pro 32

1° Makarroiak tomatearekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogia

2 Kcal 782 Glu 75 Lip 36 Pro 41

1° Barazki menestra

2° Txahal eskalopea barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

3 Kcal 874 Glu 111 Lip 32 Pro 38

1° Indaba gorriak txorizoarekin

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 903 Glu 126 Lip 35 Pro 26

1° Dilistak arrozarekin

2° San jakoboa uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

7 Kcal 755 Glu 72 Lip 36 Pro 39

1° Fideo zopa

2° Txerri txuleta piperrekin

Postrea Jogurta Ogia

8 Kcal 700 Glu 87 Lip 27 Pro 28

1° Barazki purea

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogia

9 Kcal 894 Glu 90 Lip 32 Pro 46

1° Espagetiak tomate eta arrautzarekin

2° Txahal hanburgesak barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

10 Kcal 895 Glu 75 Lip 32 Pro 65

1° Indaba zuriak barazkiekin

2° Oilasko izter errea belar fin erara entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

13 Kcal 793 Glu 103 Lip 25 Pro 42

1° Dilistak azenarioarekin

2° Legatz frijitua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

14 Kcal 784 Glu 98 Lip 25 Pro 44

1° Patatak saltsa berdean

2° Oilasko bularki birrineztatua azenario eta kuitxoarekin

Postrea Natilak Ogia

15 Kcal 885 Glu 140 Lip 19 Pro 45

1° Arroza barazkiekin

2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

16 Kcal 776 Glu 90 Lip 36 Pro 26

1° Ziazerba krema

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

17 Kcal 900 Glu 103 Lip 39 Pro 36

1° Garbantzuak txorizoarekin

2° Saltxitxa erreak ketxuparekin

Postrea Fruta Ogia

20 Kcal 777 Glu 97 Lip 37 Pro 17

1° Lekak patatekin

2° Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

21 Kcal 865 Glu 109 Lip 21 Pro 63

1° Tailarinak tomatearekin

2° Txerri solomo adobatua piperrekin

Postrea Jogurta Ogia

22 Kcal 759 Glu 93 Lip 34 Pro 24

1° Porrusaltsa krema

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

23 Kcal 804 Glu 114 Lip 10 Pro 46

1° Indaba gorriak barazkiekin

2° Amuarrain fresko errea barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

24 Kcal 725 Glu 77 Lip 30 Pro 36

1° Euri zopa

2° Txahal eskalopea barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

27 Kcal 852 Glu 112 Lip 28 Pro 42

1° Makarroiak tomate eta gaztarekin

2° Makailu frijitua arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

28 Kcal 780 Glu 83 Lip 33 Pro 39

1° Barazki purea

2° Txahal hanburgesak uhazarekin

Postrea E. Jogurta Ogia

29 Kcal 892 Glu 87 Lip 32 Pro 43

1° Marmitako a

2° Txerri txuleta ziape saltsan

Postrea Fruta Ogia

30 Kcal 834 Glu 98 Lip 27 Pro 44

1° Garbantzuak kuiarekin

2° Legatza errioxar erara

Postrea Jogurta Ogia

31 Kcal 894 Glu 139 Lip 19 Pro 47

1° Hiru gutuziazko arroza

2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

