



Menú Basal Gobierno Vasco SEPTIEMBRE 2016

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Kcal 916 HC 126 Lip 31 Pro 39

- 1° Arroz con tomate
- 2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

12 Kcal 700 HC 84 Lip 26 Pro 42

- 1° Puré de verduras
- 2° Pechuga de pavo empanada con champiñones

Postre Yogur Pan

19 Kcal 885 HC 123 Lip 33 Pro 30

- 1° Lentejas con puerros
- 2° Empanadillas de atún con ensalada

Postre Fruta Pan

26 Kcal 748 HC 108 Lip 18 Pro 43

- 1° Espaguetis con tomate y bonito
- 2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Yogur Pan

6 Kcal 837 HC 107 Lip 27 Pro 44

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Merluza a la riojana

Postre Yogur Pan

13 Kcal 894 HC 139 Lip 20 Pro 47

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

20 Kcal 926 HC 120 Lip 33 Pro 36

- 1° Macarrones con tomate
- 2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Yogur bebible Pan

27 Kcal 807 HC 103 Lip 24 Pro 49

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

7 Kcal 791 HC 101 Lip 38 Pro 15

- 1° Crema de calabacín
- 2° San jacob con lechuga

Postre Fruta Pan

14 Kcal 804 HC 96 Lip 28 Pro 46

- 1° Alubias rojas con zanahoria
- 2° Trucha fresca al horno con ensalada

Postre Yogur Pan

21 Kcal 720 HC 86 Lip 32 Pro 26

- 1° Crema de espinacas
- 2° Tortilla de patata y jamón york con lechuga

Postre Fruta Pan

28 Kcal 863 HC 91 Lip 36 Pro 47

- 1° Ensalada ilustrada
- 2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Natillas Pan

8 Kcal 907 HC 112 Lip 32 Pro 42

- 1° Lentejas con chorizo
- 2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan

15 Kcal 885 HC 106 Lip 41 Pro 28

- 1° Tallarines con tomate y huevo
- 2° Salchichas al horno con lechuga

Postre Fruta Pan

22 Kcal 890 HC 104 Lip 29 Pro 49

- 1° Garbanzos con arroz
- 2° Hamburguesas de ternera con verduras

Postre Yogur Pan

29 Kcal 790 HC 97 Lip 22 Pro 55

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Pechuga de pollo empanada con ensalada

Postre Fruta Pan

9 Kcal 733 HC 71 Lip 34 Pro 34

- 1° Ensalada campera
- 2° Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan

16 Kcal 670 HC 102 Lip 21 Pro 33

- 1° Patatas a la riojana
- 2° Bacalao rebozado con pisto

Postre Fruta Pan

23 Kcal 831 HC 72 Lip 34 Pro 58

- 1° Sopa de lluvia
- 2° Muslo de pollo asado en salsa barbacoa

Postre Fruta Pan

30 Kcal 680 HC 79 Lip 25 Pro 36

- 1° Crema de porrusalada
- 2° Merluza al horno en salsa marinera

Postre Fruta Pan



EUSKO JAURLARITZAKO MENUA

2016KO IRAILA

Oinarrizko Menua

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

5 Kcal 916 HC 126 Lip 31 Pro 39
1° Arroza tomatearekin
2° Txahal eskaloa barregorriekin
Postrea Ogia

6 Kcal 837 HC 107 Lip 27 Pro 44
1° Indaba zuriak barazkiekin
2° Legatz errioxar erera
Postrea Jogurta Ogia

7 Kcal 791 HC 101 Lip 38 Pro 15
1° Kalabazin krema
2° San jakobo uhazarekin
Postrea Fruta Ogia

8 Kcal 907 HC 112 Lip 32 Pro 42
1° Dilistak txorizoarekin
2° Patata tortila entsaladarekin
Postrea Jogurta Ogia

9 Kcal 733 HC 71 Lip 34 Pro 34
1° Entsalada kanpera
2° Albondigak barazkiekin
Postrea Fruta Ogia

12 Kcal 700 HC 84 Lip 26 Pro 42
1° Barazki purea
2° Indioilar bularkia birrineztatua barregorriekin
Postrea Jogurta Ogia

13 Kcal 894 HC 139 Lip 20 Pro 47
1° Hiru gutiziako arroza
2° Txahal gisatua barazkiekin
Postrea Fruta Ogia

14 Kcal 804 HC 96 Lip 28 Pro 46
1° Indaba gorriak azenarioarekin
2° Amuarrain fresko errea entsaladarekin
Postrea Jogurta Ogia

15 Kcal 885 HC 106 Lip 41 Pro 28
1° Tailarinak tomate eta arrautzarekin
2° Saltxitxa erreak uhazarekin
Postrea Fruta Ogia

16 Kcal 670 HC 102 Lip 21 Pro 33
1° Patatak errioxar erera
2° Makailu frijitua pistoarekin
Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 885 HC 123 Lip 33 Pro 30
1° Dilistak porruarekin
2° Hegaluzerri enpanadilak entsaladarekin
Postrea Fruta Ogia

20 Kcal 926 HC 120 Lip 33 Pro 36
1° Makarroiak tomatearekin
2° Legatz frijitua mahonesarekin
Postrea Edateko J. Ogia

21 Kcal 720 HC 86 Lip 32 Pro 26
1° Ziaberba krema
2° Patata eta york jamaizko totila uhazarekin
Postrea Fruta Ogia

22 Kcal 890 HC 104 Lip 29 Pro 49
1° Garbantzuak arrozarekin
2° Txahal hanburgesa barazkiekin
Postrea Jogurta Ogia

23 Kcal 831 HC 72 Lip 34 Pro 58
1° Euri zopa
2° Oilasko izter errea barbakoa saltsan
Postrea Ogia

26 Kcal 748 HC 108 Lip 18 Pro 43
1° Espagetiak tomate eta arrautzarekin
2° Txerri solomo adobatua piperrekin
Postrea Jogurta Ogia

27 Kcal 807 HC 103 Lip 24 Pro 49
1° Dilistak azenarioarekin
2° Makailu frijitua arto entsaladarekin
Postrea Fruta Ogia

28 Kcal 863 HC 91 Lip 36 Pro 47
1° Entsalada ilustratua
2° Txahal gisatua barregorriekin
Postrea Natilak Ogia

29 Kcal 790 HC 97 Lip 22 Pro 55
1° Indaba zuriak barazkiekin
2° Oilasko bularkia birrineztatua entsaladarekin
Postrea Fruta Ogia

30 Kcal 680 HC 79 Lip 25 Pro 36
1° Porrusaltsa krema
2° Legatz errea marinela saltsan
Postrea Fruta Ogia

