



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

## Viuda de Epalza Azaroa 2022 Txerririk gabeko menua

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

**7** Kcal 703 Glú 76 Líp 26 Pro 43

- 1° Barazki menestra
- 2° Oilasko bularki birrineztatua entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**14** Kcal 875 Glú 127 Líp 33 Pro 22

- 1° Tailarinak tomate eta hegaluzearekin
- 2° \*Makailu kroketak arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**21** Kcal 823 Glú 82 Líp 38 Pro 40

- 1° Lekak patatekin
- 2° Hanburgesak barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

**28** Kcal 811 Glú 100 Líp 17 Pro 68

- 1° Dilistak azenarioarekin
- 2° \*Oilasko bularkia tian barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**8** Kcal 789 Glú 97 Líp 26 Pro 45

- 1° Ortuko patatak
- 2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Edateko jogurta Ogia

**15** Kcal 835 Glú 106 Líp 29 Pro 41

- 1° Garbantzuak zerbekin
- 2° Makailu frijitua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**22** Kcal 903 Glú 120 Líp 35 Pro 31

- 1° Espagetiak tomate eta gaztarekin
- 2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**29** Kcal 812 Glú 112 Líp 28 Pro 36

- 1° \*Makarroiak tomatearekin
- 2° Legatz frijitua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**2** Kcal 979 Glú 139 Líp 35 Pro 26

- 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin
- 2° \*Makailu kroketak hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**9** Kcal 902 Glú 122 Líp 27 Pro 43

- 1° Espagetiak tomatearekin
- 2° Txahal hanburgesak begetal salteatuekin

Postrea Fruta Ogia

**16** Kcal 876 Glú 88 Líp 35 Pro 44

- 1° Kuitxo krema
- 2° Oilasko izter errea txips patatekin

Postrea Fruta Ogia

**23** Kcal 950 Glú 97 Líp 42 Pro 49

- 1° Indaba gorriak azarekin
- 2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia

**30** Kcal 972 Glú 128 Líp 31 Pro 45

- 1° Arroza oilaskoarekin
- 2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**3** Kcal 809 Glú 82 Líp 37 Pro 33

- 1° Garbantzuak arrozarekin
- 2° \*Lekak patatekin

Postrea Fruta Ogia

**10** Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 27

- 1° Brokoli krema
- 2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

**17** Kcal 778 Glú 103 Líp 22 Pro 45

- 1° Dilistak barazkiekin
- 2° Legatz errea zainzuri saltsan

Postrea Jogurta Ogia

**24** Kcal 781 Glú 79 Líp 43 Pro 22

- 1° Azenario krema
- 2° \*Oilasko saltxitxa erreak arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**4** Kcal 783 Glú 82 Líp 37 Pro 33

- 1° Barazki porea
- 2° Txahal eskalopea uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**11** Kcal 777 Glú 107 Líp 19 Pro 45

- 1° Indaba zuriak azenarioarekin
- 2° Legatz frijitua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

**18** Kcal 940 Glú 129 Líp 27 Pro 41

- 1° \*Arroza barazkiekin
- 2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**25** Kcal 756 Glú 81 Líp 32 Pro 36

- 1° Hegazti eta fideo zopa
- 2° Txahal eskalopea baratzeko barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

### AFARI COMEDIOAK



Pasta/Arroza edo Lekaleak



Barazkiak



Arraina / Arrautza



Haragia / Arrautza



Haragia/Arraina



Esnekia



Fruta



902 103 478

Bezero arreta



www.tamar.es



BAZKARIA

AFARIA



Lunes

Martes

## Viuda de Epalza Noviembre 2022 No Cerdo

Miércoles

Jueves

Viernes

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

**7** Kcal 703 Glú 76 Líp 26 Pro 43

1° Menestra de verduras

2° Pechuga de pollo empanada con ensalada

Postre Fruta Pan

**8** Kcal 789 Glú 97 Líp 26 Pro 45

1° Patatas camperas

2° Atún con tomate

Postre Yogur bebible Pan

**2** Kcal 979 Glú 139 Líp 35 Pro 26

1° Macarrones con tomate y verduras

2° \*Croquetas de bacalao con ensalada tres estaciones

Postre Yogur Pan

**3** Kcal 809 Glú 82 Líp 37 Pro 33

1° Garbanzos con arroz

2° \*Vainas con patatas

Postre Fruta Pan

**4** Kcal 783 Glú 82 Líp 37 Pro 33

1° Puré de verduras

2° Escalope de ternera con lechuga

Postre Fruta Pan

**14** Kcal 875 Glú 127 Líp 33 Pro 22

1° Tallarines con tomate y bonito

2° \*Croquetas de bacalao con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

**15** Kcal 835 Glú 106 Líp 29 Pro 41

1° Garbanzos con acelgas

2° Bacalao rebozado con lechuga

Postre Fruta Pan

**9** Kcal 902 Glú 122 Líp 27 Pro 43

1° Espaguetis con tomate

2° Hamburguesas de ternera con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

**10** Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 27

1° Crema de brócoli

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Yogur Pan

**11** Kcal 777 Glú 107 Líp 19 Pro 45

1° Alubias blancas con zanahoria

2° Merluza a la romana con pimientos

Postre Fruta Pan

**21** Kcal 823 Glú 82 Líp 38 Pro 40

1° Vainas con patatas

2° Hamburguesas con champiñones

Postre Yogur Pan

**22** Kcal 903 Glú 120 Líp 35 Pro 31

1° Espaguetis con tomate y queso

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

**16** Kcal 876 Glú 88 Líp 35 Pro 44

1° Crema de calabacín

2° Muslo de pollo asado con patatas chips

Postre Fruta Pan

**17** Kcal 778 Glú 103 Líp 22 Pro 45

1° Lentejas con verduras

2° Merluza al horno en salsa de espárragos

Postre Yogur Pan

**18** Kcal 940 Glú 129 Líp 27 Pro 41

1° \*Arroz con verduras

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

**28** Kcal 811 Glú 100 Líp 17 Pro 68

1° Lentejas con zanahoria

2° \*Pechuga de pollo con tian de verduras

Postre Fruta Pan

**29** Kcal 812 Glú 112 Líp 28 Pro 36

1° \*Macarrones con tomate

2° Merluza a la romana con lechuga

Postre Fruta Pan

**23** Kcal 950 Glú 97 Líp 42 Pro 49

1° Alubias rojas con berza

2° Trucha fresca al horno con mahonesa

Postre Yogur Pan

**24** Kcal 781 Glú 79 Líp 43 Pro 22

1° Crema de zanahoria

2° \*Salchichas de pollo al horno con ensalada de maíz

Postre Fruta Pan

**25** Kcal 756 Glú 81 Líp 32 Pro 36

1° Sopa de fideo y ave

2° Escalope de ternera con verduras de la huerta

Postre Fruta Pan

**30** Kcal 972 Glú 128 Líp 31 Pro 45

1° Arroz con pollo

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Fruta Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA



Pasta / Arroz o Legumbres



Hortalizas



Pescado / Huevo



Carne / Huevo



Carne / Pescado



Lácteo



Fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es



COMIDA

CENA