



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

# Maestria Emilia Zuza (Primaria)

Martxo 2023

Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena		Asteartea		Asteazkena		Osteguna		Ostirala	
				<b>1</b> Kcal 878 Glú 89 Lip 35 Pro 45 1° Kuitxo krema 2° Oilasko izter errea txips patatekin Postrea Fruta Ogia	<b>2</b> Kcal 744 Glú 83 Lip 34 Pro 35 1° Fideo zopa 2° Txahal hanburesak tian barazkiekin Postrea Fruta Ogia	<b>3</b> Kcal 782 Glú 107 Lip 23 Pro 46 1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Makailu errea pistoarekin Postrea Jogurta Ogia			
<b>6</b> Kcal 788 Glú 96 Lip 21 Pro 56 1° Dilistak azenarioarekin 2° Oilasko bularki birrineztatua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	<b>7</b> Kcal 787 Glú 84 Lip 40 Pro 26 1° Kuia krema 2° Saltxitxa erreak ketxuparekin Postrea Jogurta Ogia	<b>8</b> Kcal 901 Glú 133 Lip 24 Pro 41 1° Arroza barazki eta barrengorriekin 2° Txahal gisatua barazkiekin Postrea Fruta Ogia	<b>9</b> Kcal 862 Glú 112 Lip 32 Pro 36 1° Indaba zuriak kuiarekin 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia	<b>10</b> Kcal 700 Glú 90 Lip 20 Pro 35 1° Ortuko patatak 2° Legatz frijitua piperrekin Postrea Fruta Ogia					
<b>13</b> Kcal 826 Glú 95 Lip 39 Pro 20 1° Lekak patatekin 2° Hegaluze enpanadilak hiru urtaro entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia	<b>14</b> Kcal 824 Glú 128 Lip 33 Pro 27 1° Hiru gutiziako arroza 2° Albondigak tomatearekin Postrea Fruta Ogia	<b>15</b> Kcal 914 Glú 88 Lip 40 Pro 45 1° Garbantzuak barazkiekin 2° Amurrair fresko errea mahonesarekin Postrea Fruta Ogia	<b>16</b> Kcal 793 Glú 87 Lip 33 Pro 39 1° Porrusaltsa krema 2° Txahal eskalopea azenario eta ilarrekin Postrea Edateko jogurta Ogia	<b>17</b> Kcal 739 Glú 86 Lip 34 Pro 23 1° Euri zopa 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia					
<b>20</b> Kcal 815 Glú 113 Lip 26 Pro 35 1° Makarroiak Boloinesar erara 2° Legatz frijitua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	<b>21</b> Kcal 726 Glú 79 Lip 22 Pro 55 1° Barazki menestra 2° Txerri solomo adobatua piperrekin Postrea Fruta Ogia	<b>22</b> Kcal 865 Glú 108 Lip 26 Pro 55 1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Papardoa tomatearekin Postrea Jogurta Ogia	<b>23</b> Kcal 916 Glú 132 Lip 25 Pro 45 1° Paela 2° Txahal gisatua barrengorriekin Postrea Fruta Ogia	<b>24</b> Kcal 688 Glú 78 Lip 23 Pro 42 1° Azenario krema 2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin Postrea Fruta Ogia					
<b>27</b> Kcal 789 Glú 84 Lip 33 Pro 41 1° Ilarrak urdaiazpikoarekin 2° Hanburesak tian barazkiekin Postrea Fruta Ogia	<b>28</b> Kcal 810 Glú 97 Lip 24 Pro 48 1° Garbantzuak arrozarekin 2° Legatz errea saltsa berdean Postrea Jogurta Ogia	<b>29</b> Kcal 904 Glú 121 Lip 26 Pro 43 1° Tailarinak tomatearekin 2° Txahal eskalopea begetal salteatuekin Postrea Fruta Ogia	<b>30</b> Kcal 807 Glú 108 Lip 34 Pro 23 1° Marmitakoa 2° Urdaiazpiko krocketak uhazarekin Postrea Fruta Ogia	<b>31</b> Kcal 893 Glú 112 Lip 34 Pro 41 1° Dilistak azenarioarekin 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia					

## AFARI COMEDIOAK



Pasta/Arroza edo Lekaleak



Barazkiak



Arraina / Arrautza



Haragia / Arrautza



Haragia/Arraina



Esnekia



Fruta



902 103 478

Bezero arreta



www.tamar.es



AFARIA