



Maestria Emilia Zuza (Primaria)

Ekaina 2023

Txerririk gabeko menua

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

5 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50

- 1° Dilistak azenarioarekin
- 2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogia

12 Kcal 809 Glú 100 Líp 40 Pro 16

- 1° Lekak patatekin
- 2° *Makailu kroketak entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 759 Glú 102 Líp 21 Pro 42

- 1° *Dilistak
- 2° Legatz errea zainzuri saltsa

Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Barazki purea
- 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

13 Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

- 1° Garbantzuak arroza integralarekin
- 2° Txahal eskalopea begetal salteatuekin

Postrea Jogurta Ogia

20 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Porrusaltsa krema
- 2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

7 Kcal 895 Glú 128 Líp 26 Pro 38

- 1° Arroza oilaskoarekin
- 2° *Txahal albondigak barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

14 Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

- 1° Tailarinak Boloinesar erara
- 2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

21 Kcal 849 Glú 125 Líp 23 Pro 42

- 1° Arroza tomatearekin
- 2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

1 Kcal 853 Glú 94 Líp 35 Pro 35

- 1° Garbantzuak barazkiekin
- 2° Oilasko saltxitxa erreak uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

8 Kcal 826 Glú 104 Líp 28 Pro 44

- 1° Indaba gorriak kuiarekin
- 2° Legatz frijitua uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

15 Kcal 917 Glú 96 Líp 40 Pro 46

- 1° Indaba zuriak barazkiekin
- 2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

2 Kcal 738 Glú 76 Líp 34 Pro 33

- 1° Euri zopa
- 2° Txahal hanburgesak arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

9 Kcal 794 Glú 78 Líp 33 Pro 37

- 1° Entsalada Kanpera
- 2° Txahal gisatua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

16 Kcal 756 Glú 90 Líp 17 Pro 61

- 1° Marmitakoa
- 2° *Oilasko bularkia pistoarekin

Postrea Fruta Ogia

AFARI COMEDIOAK



Pasta/Arroza edo Lekaleak



Barazkiak



Arraina / Arrautza



Haragia / Arrautza



Haragia/Arraina



Esnekia



Fruta



902 103 478

Bezero arrata



www.tamar.es



BAZKARIA



AFARIA