



Zaraobe Urtarrila 2022 Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

				7 Kcal 809 Glú 100 Líp 39 Pro 17 1° Lekak patatekin 2° San jakoboa entsaladarekin Postrea Fruta Ogia
10 Kcal 838 Glú 106 Líp 24 Pro 54 1° Dilistak azenarioarekin 2° Oilasko bularki birrneztatua tian barazkiekin Postrea Fruta Ogia	11 Kcal 904 Glú 135 Líp 25 Pro 40 1° Arroza barazki eta barrengorriekin 2° Txahal gisatua piperrekin Postrea Fruta Ogia	12 Kcal 919 Glú 99 Líp 43 Pro 39 1° Indaba gorriak barazkiekin 2° Saltxitxa erreak uhazarekin Postrea Jogurta Ogia	13 Kcal 849 Glú 85 Líp 42 Pro 36 1° Patatak errioxar erara 2° Amuarraín fresko errea mahonesarekin Postrea Fruta Ogia	14 Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23 1° Ziazerba krema 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin Postrea Fruta Ogia
17 Kcal 947 Glú 136 Líp 33 Pro 27 1° Tailarinak tomate eta hegaluzearekin 2° Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia	18 Kcal 759 Glú 102 Líp 21 Pro 42 1° Dilistak txorizoarekin 2° Legatza errioxar erara Postrea Fruta Ogia	19 Kcal 886 Glú 124 Líp 39 Pro 28 1° Arroza oilaskoarekin 2° Albondigak barazkiekin Postrea Fruta Ogia	20 Kcal 777 Glú 83 Líp 33 Pro 29 1° Barazki purea 2° Txahal eskaloepa piper berdeekin Postrea Edateko jogurta Ogia	21 Kcal 890 Glú 88 Líp 27 Pro 56 1° Garbantzuak zerbekin 2° Oilasko izter errea uhazarekin Postrea Fruta Ogia
24 Kcal 700 Glú 76 Líp 29 Pro 36 1° Barazki menestra 2° Makailu frijitua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	25 Kcal 861 Glú 105 Líp 29 Pro 45 1° Indaba zuriak azarekin 2° Hanburgesak ilar eta azenarioarekin Postrea Fruta Ogia	26 Kcal 758 Glú 98 Líp 24 Pro 41 1° Patatak saltsa berdean 2° Hegaluzea tomatearekin Postrea Fruta Ogia	27 Kcal 943 Glú 133 Líp 34 Pro 23 1° Hiru gutiziako arroza 2° Txahal gisatua barrengorriekin Postrea Jogurta Ogia	28 Kcal 760 Glú 92 Líp 34 Pro 23 1° Azenario krema 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia
31 Kcal 830 Glú 121 Líp 20 Pro 37 1° Espagetiak tomate eta barazkiekin 2° Legatz errea saltsa berdean 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



BAZKARIA



AFARIA