



Astelehena

Asteartea

Zaraobe  
Azaroa 2024  
Basal

Asteazkena

Osteguna

Tamar  
RESTAURACIÓN & CATERING

Ostirala

**4** Kcal 709 Glú 80 Líp 25 Pro 41

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

Postrea Fruta Ogia

**5** Kcal 709 Glú 94 Líp 24 Pro 29

- 1° Patatak saltsa berdean
- 2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Integral ogia

**6** Kcal 911 Glú 122 Líp 26 Pro 43

- 1° Espagetiak tomatearekin
- 2° Txahal hanburgesak tian barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**7** Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Brokoli krema
- 2° Patata tortila kuitxo eta hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**8** Kcal 869 Glú 166 Líp 12 Pro 31

- 1° Indaba gorriak azenarioarekin
- 2° Arroza barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**11** Kcal 810 Glú 91 Líp 25 Pro 41

- 1° Tailarinak tomatearekin
- 2° Makailu frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**12** Kcal 906 Glú 102 Líp 34 Pro 43

- 1° Garbantzuak zerbekin
- 2° Patata eta txorizo tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Integral ogia

**13** Kcal 876 Glú 89 Líp 34 Pro 44

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

Postrea Fruta Ogia

**14** Kcal 745 Glú 102 Líp 20 Pro 42

- 1° Dilistak barazkiekin
- 2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogia

**15** Kcal 902 Glú 140 Líp 20 Pro 45

- 1° Arroza tomatearekin
- 2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**18** Kcal 810 Glú 83 Líp 37 Pro 39

- 1° Lekak patatekin
- 2° Hanburgesak piperrekin

Postrea Jogurta Ogia

**19** Kcal 928 Glú 129 Líp 31 Pro 30

- 1° Espagetiak tomate eta barazkiekin
- 2° Patata tortila kuitxo eta hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Integral ogia

**20** Kcal 917 Glú 96 Líp 40 Pro 47

- 1° Indaba zuriak azarekin
- 2° Izokin freskoa errea mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

**21** Kcal 759 Glú 99 Líp 35 Pro 16

- 1° Azenario krema
- 2° Urdaiazpiko krocketak hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**22** Kcal 806 Glú 91 Líp 29 Pro 44

- 1° Marmitakoa
- 2° Txahal eskalopea baratzeko barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**25** Kcal 811 Glú 99 Líp 18 Pro 68

- 1° Dilistak azenarioarekin
- 2° Txerri solomo adobatua tian barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**26** Kcal 857 Glú 121 Líp 23 Pro 39

- 1° Makarroiak tomate eta txorizoarekin
- 2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Integral ogia

**27** Kcal 956 Glú 134 Líp 26 Pro 48

- 1° Arroza oilaskoarekin
- 2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**28** Kcal 806 Glú 92 Líp 38 Pro 26

- 1° Porrusaltsa krema
- 2° Patata tortila kuia eta hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**29** Kcal 810 Glú 106 Líp 22 Pro 49

- 1° Indaba gorriak barazkiekin
- 2° Hegaluzea tomatearekin

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