



Lunes

Martes

Gobierno Vasco
Febrero 2024
Menú Basal

Tamar
 RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
5	Kcal 790 Glú 81 Líp 36 Pro 37	6	Kcal 813 Glú 100 Líp 18 Pro 67	7	Kcal 700 Glú 84 Líp 28 Pro 28	8	Kcal 886 Glú 158 Líp 12 Pro 30	9	Kcal 910 Glú 99 Líp 36 Pro 32
1° Menestra de verduras		1° Alubias rojas con verduras		1° Puré de verduras		1° Garbanzos con verduras		1° Macarrones con tomate y queso	
2° Hamburguesas de ternera con champiñones		2° Lomo adobado de de cerdo con pimientos		2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones		2° Arroz con verduras		2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan	
12	Kcal 708 Glú 81 Líp 20 Pro 54	13	Kcal 755 Glú 86 Líp 37 Pro 22	14	Kcal 881 Glú 103 Líp 36 Pro 41	15	Kcal 872 Glú 133 Líp 22 Pro 42	16	Kcal 905 Glú 124 Líp 26 Pro 44
1° Puré de verduras		1° Sopa de fideo		1° Alubias blancas con verduras		1° Paella		1° Tallarines con tomate	
2° Lomo de cerdo con pimientos		2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones		2° Merluza a la romana con mahonesa		2° Albóndigas a la jardinera		2° Escalope de ternera con ensalada tres estaciones	
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan		Postre Fruta Pan	
19	Kcal 794 Glú 101 Líp 21 Pro 54	20	Kcal 935 Glú 141 Líp 23 Pro 48	21	Kcal 808 Glú 95 Líp 24 Pro 47	22	Kcal 770 Glú 90 Líp 36 Pro 25	23	Kcal 690 Glú 102 Líp 8 Pro 33
1° Lentejas con verduras		1° Arroz con tomate		1° Garbanzos con verduras		1° Crema de zanahoria		1° Patatas camperas	
2° Pechuga de pollo empanada con champiñones		2° Guisado de ternera a la jardinera		2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones		2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones		2° Salmón fresco al horno con verduras	
Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan integral		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan	
26	Kcal 894 Glú 120 Líp 35 Pro 30	27	Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35	28	Kcal 825 Glú 87 Líp 36 Pro 41	29	Kcal 836 Glú 86 Líp 29 Pro 52		
1° Lentejas con verduras		1° Espaguetis con tomate		1° Vainas con patatas		1° Marmitako			
2° San jacob con ensalada tres estaciones		2° Merluza al horno en salsa verde		2° Escalope de ternera con tian de verduras		2° Muslo de pollo asado con pimientos			
Postre Fruta Pan		Postre Fruta Pan integral		Postre Yogur Pan		Postre Fruta Pan			

