



# Gobierno Vasco

## Noviembre 2025

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**3** Kcal 866 Glú 112 Líp 25 Pro 53

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Guisado de ternera a la jardinera
- Postre Fruta Pan

**10** Kcal 792 Glú 84 Líp 38 Pro 35

- 1° Crema de calabacín
- 2° Bacalao rebozado con mahonesa
- Postre Fruta Pan

**17** Kcal 809 Glú 82 Líp 37 Pro 42

- 1° Vainas con patatas
- 2° Hamburguesas de ternera con champiñones
- Postre Yogur Pan

**24** Kcal 812 Glú 100 Líp 116 Pro 69

- 1° Lentejas con verduras
- 2° Lomo adobado de cerdo con tián de verduras
- Postre Fruta Pan

**4** Kcal 738 Glú 94 Líp 27 Pro 36

- 1° Marmitako
- 2° Merluza a la romana con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan integral

**11** Kcal 885 Glú 124 Líp 26 Pro 45

- 1° Macarrones con tomate
- 2° Escalope de ternera con tián de verduras
- Postre Yogur Pan integral

**18** Kcal 912 Glú 123 Líp 43 Pro 28

- 1° Espaguetis con tomate y verduras
- 2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan integral

**25** Kcal 814 Glú 113 Líp 28 Pro 34

- 1° Macarrones con tomate y chorizo
- 2° Merluza a la romana con ensalada
- Postre Fruta Pan integral

**5** Kcal 902 Glú 122 Líp 27 Pro 43

- 1° Espaguetis con tomate
- 2° Hamburguesas con tián de verduras
- Postre Fruta Pan

**12** Kcal 940 Glú 113 Líp 39 Pro 41

- 1° Garbanzos con chorizo
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

**19** Kcal 670 Glú 89 Líp 16 Pro 38

- 1° Garbazos con calabaza
- 2° Merluza al horno en salsa verde
- Postre Fruta Pan

**26** Kcal 781 Glú 85 Líp 39 Pro 28

- 1° Menestra de verduras
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Pan

**6** Kcal 809 Glú 92 Líp 39 Pro 28

- 1° Vainas con patatas
- 2° Tortilla de patata con ensalada
- Postre Yogur Pan

**13** Kcal 893 Glú 131 Líp 26 Pro 43

- 1° Arroz con tomate
- 2° Pechuga de pollo con ensalada
- Postre Fruta Pan

**20** Kcal 745 Glú 96 Líp 35 Pro 16

- 1° Crema de zanahoria
- 2° Croquetas de jamón con ensalada tres estaciones
- Postre Fruta Pan

**27** Kcal 972 Glú 129 Líp 31 Pro 45

- 1° Arroz con pollo
- 2° Guisado de ternera con champiñones
- Postre Fruta Pan

**7** Kcal 822 Glú 151 Líp 9 Pro 31

- 1° Alubias rojas con zanahoria
- 2° Arroz con verduras
- Postre Fruta Pan

**14** Kcal 852 Glú 105 Líp 28 Pro 49

- 1° Alubias rojas con verduras
- 2° Salmón fresco al horno con verduras
- Postre Fruta Pan

**21** Kcal 825 Glú 85 Líp 30 Pro 47

- 1° Patatas a la riojana
- 2° Muslo de pollo asado con champiñones
- Postre Fruta Pan

**28** Kcal 806 Glú 93 Líp 21 Pro 53

- 1° Alubias blancas con zanahoria
- 2° Atún con tomate
- Postre Fruta Pan