



Zaraobe Otsaila 2025 Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

3 Kcal 777 Glú 82 Líp 35 Pro 36

- 1° Barazki menestra
- 2° Txahal hanburgesak piperrekin

Postrea Fruta Ogia

4 Kcal 813 Glú 100 Líp 18 Pro 67

- 1° Indaba gorriak barazkiekin
- 2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin

Postrea Fruta Integral ogia

5 Kcal 700 Glú 84 Líp 28 Pro 28

- 1° Barazki purea
- 2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 886 Glú 158 Líp 12 Pro 30

- 1° Garbantzuak zerbekin
- 2° Arroza barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

7 Kcal 921 Glú 129 Líp 29 Pro 34

- 1° Makarroiak tomate eta gaztarekin
- 2° Patata tortila kuia eta hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

10 Kcal 714 Glú 99 Líp 18 Pro 43

- 1° Kuia krema
- 2° Makailu frijitua pistoarekin

Postrea Fruta Ogia

11 Kcal 725 Glú 86 Líp 33 Pro 24

- 1° Fideo zopa
- 2° Patata tortila kuitxo eta hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Integral ogia

12 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 50

- 1° Indaba zuriak txorizoarekin
- 2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Fruta Ogia

13 Kcal 863 Glú 132 Líp 21 Pro 45

- 1° Paela
- 2° Albondigak barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

14 Kcal 783 Glú 91 Líp 28 Pro 41

- 1° Porrusaltsa
- 2° Txahal eskalopea hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

17 Kcal 801 Glú 101 Líp 21 Pro 54

- 1° Dilistak porruekin
- 2° Oilasko bularki birrneztatua begetal salteatuekin

Postrea Fruta Ogia

18 Kcal 951 Glú 134 Líp 28 Pro 44

- 1° Arroza tomatearekin
- 2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Jogurta Integral ogia

19 Kcal 793 Glú 95 Líp 35 Pro 40

- 1° Garbantzuak barazkiekin
- 2° Legatz frijitua hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

20 Kcal 759 Glú 93 Líp 35 Pro 23

- 1° Azenario krema
- 2° Patata eta txorizo tortila hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

21 Kcal 834 Glú 84 Líp 39 Pro 36

- 1° Ortuko patatak
- 2° Izokin freskoa errea mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

24 Kcal 907 Glú 130 Líp 36 Pro 22

- 1° Espagetiak tomate eta barazkiekin
- 2° San jakoboa hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

25 Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 42

- 1° Dilistak integral arrozarekin
- 2° Legatz errea ehiztari saltsan

Postrea Fruta Integral ogia

26 Kcal 808 Glú 83 Líp 36 Pro 41

- 1° Lekak patatekin
- 2° Txahal eskalopea piperrekin

Postrea Jogurta Ogia

27 Kcal 797 Glú 88 Líp 25 Pro 59

- 1° Marmitakoa
- 2° Oilasko izter errea hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

28 Kcal 787 Glú 92 Líp 32 Pro 23

- 1° Kuia krema
- 2° Patata tortila 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



AFARRIA