



Astelehena

Asteartea

Zaraobe Urria 2025 Basal

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

		1 Kcal 707 Glú 61 Líp 41 Pro 19 1° Barazki purea 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Fruta Ogi integrala	2 Kcal 594 Glú 82 Líp 19 Pro 26 1° Patatak saltsa berdean 2° Makailu frijitua piperrekin Postrea Fruta Ogi integrala	3 Kcal 754 Glú 66 Líp 26 Pro 52 1° Indaba gorriak barazkiekin 2° Txahal eskaloepa barren gorrekin Postrea Jogurta Ogi integrala
6 Kcal 771 Glú 109 Líp 21 Pro 30 1° Espagetiak tomatearekin 2° Hanburgesak piperrekin Postrea Fruta Ogi integrala	7 Kcal 753 Glú 77 Líp 33 Pro 31 1° Patatak saltsa berdean 2° Legatz frijitua mahonesarekin Postrea Fruta Integral ogia	8 Kcal 790 Glú 67 Líp 37 Pro 43 1° Entsalada ilustratua 2° Txahal gisatua barazkiekin Postrea Jogurta Ogi integrala	9 Kcal ### Glú 66 Líp 31 Pro 13 1° Kuia krema 2° Patata tortila kuia eta hiru urtaro entsaladarekin Postrea Fruta Ogi integrala	10 Kcal 741 Glú 94 Líp 23 Pro 31 1° Dilistak barazkiekin 2° San jakoboa entsaladarekin Postrea Fruta Ogi integrala
13 Kcal 652 Glú 52 Líp 23 Pro 55 1° Lekak patatekin 2° Txerri solomo adobatua uhazarekin Postrea Jogurta Ogi integrala	14 Kcal 596 Glú 67 Líp 13 Pro 41 1° Indaba zuriak kuiarekin 2° Legatz errea ehiztari saltsan Postrea Fruta Integral ogia	15 Kcal 824 Glú 116 Líp 19 Pro 44 1° Arroza barazkiekin 2° Indioilar gisatua piperrekin Postrea Fruta Ogi integrala	16 Kcal ### Glú 73 Líp 15 Pro 15 1° Fideo zopa 2° Patata tortila tomatearekin Postrea Fruta Ogi integrala	17 Kcal 791 Glú 72 Líp 32 Pro 45 1° Garbantzuak azarekin 2° Txahal eskaloepa hiru urtaro entsaladarekin Postrea Fruta Ogi integrala
20 Kcal 864 Glú 110 Líp 30 Pro 31 1° Tailarinak Boloinesar erara 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Fruta Ogi integrala	21 Kcal 703 Glú 81 Líp 25 Pro 37 1° Garbantzuak kuiarekin 2° Makailu frijitua hiru urtaro entsaladarekin Postrea Fruta Integral ogia	22 Kcal 825 Glú 81 Líp 36 Pro 40 1° Patatak saltsa berdean 2° Oilasko izter errea txips patatekin Postrea Jogurta Ogi integrala	23 Kcal 765 Glú 56 Líp 43 Pro 34 1° Barazki purea 2° Izokin fresko errea barazkiekin Postrea Fruta Ogi integrala	24 Kcal 748 Glú 66 Líp 27 Pro 47 1° Indaba zuriak barazkiekin 2° Txahal hanburgesak barren gorrekin Postrea Fruta Ogi integrala
27 Kcal 605 Glú 70 Líp 13 Pro 42 1° Dilistak azenarioarekin 2° Legatz errea saltsa berdean Postrea Fruta Ogi integrala	28 Kcal 857 Glú 98 Líp 29 Pro 45 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin 2° Oilasko bularki birrineztatua hiru urtaro entsaladarekin Postrea Fruta Integral ogia	29 Kcal 857 Glú 132 Líp 16 Pro 33 1° Arroza barazkiekin 2° Indaba gorriak azenarioarekin Postrea Jogurta Ogi integrala	30 Kcal 572 Glú 53 Líp 24 Pro 32 1° Porrusaltsa 2° Txahal eskaloepa tian barazkiekin Postrea Fruta Ogi integrala	31 Kcal 643 Glú 68 Líp 27 Pro 25 1° Ilarrak 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogi integrala

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