



Gobierno Vasco

Enero 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5

FIESTA

6

FIESTA

7

Kcal 563 Glú 35 Líp 25 Pro 78

1° Crema de calabaza
2° Lomo adobado de cerdo con ensalada
Postre Yogur Pan

8

Kcal 724 Glú 37 Líp 31 Pro 79

1° Sopa de fideos y huevo
2° Hamburguesas de ternera con tian de verduras
Postre Fruta Pan

9

Kcal 772 Glú 37 Líp 29 Pro 95

1° Patatas en salsa verde
2° Bacalao rebozado con mahonesa
Postre Fruta Pan

12

Kcal 782 Glú 22 Líp 27 Pro 113

1° Vainas con patata
2° Croquetas de jamón con ensalada
Postre Yogur Pan

13

Kcal 942 Glú 38 Líp 28 Pro 128

1° Arroz con verduras
2° Salmón fresco al horno con verduras
Postre Fruta Pan integral

14

Kcal 698 Glú 43 Líp 20 Pro 92

1° Crema de calabacín
2° Guisado de ternera a la jardinera
Postre Fruta Pan

15

Kcal 824 Glú 36 Líp 28 Pro 108

1° Tallarines con tomate y queso
2° Merluza al horno con pimientos
Postre Fruta Pan

16

Kcal 859 Glú 36 Líp 31 Pro 104

1° Garbanzos con berza
2° Tortilla de patata con lechuga
Postre Fruta Pan

19

Kcal 742 Glú 40 Líp 25 Pro 95

1° Patatas a la riojana
2° Palometa con tomate
Postre Fruta Pan

20

Kcal 862 Glú 50 Líp 30 Pro 103

1° Alubias blancas con verdura
2° Escalope de ternera con pimientos
Postre Fruta Pan integral

21

Kcal 790 Glú 27 Líp 37 Pro 93

1° Puré de verduras
2° Tortilla de patata y calabacín con ensalada
Postre Yogur Pan

22

Kcal 789 Glú 46 Líp 23 Pro 104

1° Macarrones integrales con tomate
2° Pechuga de pollo empanada con champiñones
Postre Fruta Pan

23

Kcal 867 Glú 32 Líp 12 Pro 166

1° **Lentejas con calabaza**
2° **Arroz con verduras**
Postre Fruta Pan

26

Kcal 760 Glú 331 Líp 20 Pro 121

1° Arroz con tomate
2° Merluza al horno en salsa verde
Postre Yogur Pan

27

Kcal 830 Glú 29 Líp 32 Pro 112

1° Crema de coliflor
2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
Postre Fruta Pan integral

28

Kcal 996 Glú 55 Líp 35 Pro 111

1° Garbanzos con acelgas
2° Muslo de pollo asado con chips
Postre Fruta Pan

29

Kcal 766 Glú 39 Líp 30 Pro 88

1° Porrusalda
2° Guisado de ternera con champiñones
Postre Fruta Pan

30

Kcal 811 Glú 50 Líp 25 Pro 104

1° Lentejas con verduras
2° Bacalao rebozado con ensalada
Postre Fruta Pan



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

