



Gobierno Vasco

Marzo 2026

Menú Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 725 Glú 39 Líp 23 Pro 97

1° Patatas a la riojana

2° Bacalao rebozado con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

3 Kcal 820 Glú 36 Líp 27 Pro 106

1° Garbanzos con zanahoria

2° Tortilla de patata con tomate

Postre Fruta Pan integral

4 Kcal 717 Glú 37 Líp 25 Pro 91

1° Crema de calabacín

2° Hamburguesas de ternera con tian de verduras

Postre Yogur Pan

5 Kcal 830 Glú 34 Líp 22 Pro 131

1° Alubias rojas con verduras

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

6 Kcal 865 Glú 53 Líp 25 Pro 111

1° Arroz con tomate

2° Merluza a la romana con pisto

Postre Fruta Pan

9 Kcal 718 Glú 46 Líp 26 Pro 78

1° Puré de verdura

2° Pechuga de pollo empanada con ensalada

Postre Yogur Pan

10 Kcal 798 Glú 40 Líp 21 Pro 117

1° Espaguetis a la boloñesa

2° Merluza al horno con verduras

Postre Fruta Pan integral

11 Kcal 788 Glú 29 Líp 37 Pro 91

1° Guisantes con jamón

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

12 Kcal 710 Glú 35 Líp 28 Pro 84

1° Porrusalda

2° Escalope de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan

13 Kcal 910 Glú 49 Líp 34 Pro 106

1° Garbanzos con espinacas

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan

16 Kcal 720 Glú 33 Líp 30 Pro 83

1° Vainas con patatas

2° Merluza rebozada con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

17 Kcal 759 Glú 38 Líp 33 Pro 83

1° Crema de calabaza

2° Hamburguesas de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan integral

18 Kcal 978 Glú 39 Líp 35 Pro 129

1° Macarrones con tomate

2° Tortilla de patata y chorizo con lechuga

Postre Yogur Pan

19 FIESTA

20 FIESTA

23 Kcal 955 Glú 54 Líp 27 Pro 114

1° Espaguetis con tomate

2° Muslo de pollo asado con ensalada

Postre Yogur Pan

24 Kcal 868 Glú 32 Líp 16 Pro 167

1° Lentejas con verduras

2° Arroz con verduras

Postre Fruta Pan integral

25 Kcal 756 Glú 24 Líp 35 Pro 92

1° Puré de verduras

2° Tortilla de patata y calabacín con lechuga

Postre Fruta Pan

26 Kcal 860 Glú 50 Líp 30 Pro 94

1° Garbanzos con zanahoria

2° Escalope de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan

27 Kcal 790 Glú 30 Líp 21 Pro 131

1° Arroz con tomate

2° Bacalao rebozado con verduras

Postre Fruta Pan

30 Kcal 783 Glú 17 Líp 33 Pro 112

1° Patatas en salsa verde

2° Empanadillas de atún con ensalada tres estaciones

Postre Fruta Pan

31 Kcal 815 Glú 37 Líp 29 Pro 96

1° Alubias blancas con zanahoria

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan integral



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

