



Zaraobe Maiatza 2023 Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

	2 Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41 1° Dilistak azenarioarekin 2° Legatz errea ehiztari saltsan Postrea Fruta Ogia	3 Kcal 903 Glú 78 Líp 34 Pro 37 1° Ekialdeko entsalada 2° Albondigak barazkiekin Postrea Jogurta Ogia	4 Kcal 912 Glú 129 Líp 30 Pro 31 1° Espagetiak tomate eta barazkiekin 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia	5 Kcal 904 Glú 101 Líp 36 Pro 48 1° Indaba zuriak txorizoarekin 2° Txahal eskaloa entsaladarekin Postrea Fruta Ogia
8 Kcal 777 Glú 97 Líp 37 Pro 17 1° Lekak patatekin 2° Urdaiazpiko kroketak hiru urtaro entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	9 Kcal 912 Glú 103 Líp 37 Pro 45 1° Dilistak barazkiekin 2° Makailu frijitua mahonesarekin Postrea Jogurta Ogia	10 Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44 1° Espagetiak tomate eta gaztarekin 2° Txahal hanburgesak begetal salteatuekin Postrea Fruta Ogia	11 Kcal 883 Glú 97 Líp 25 Pro 64 1° Garbantzuak arroza integralarekin 2° Oilasko izter errea ananarekin Postrea Jogurta Ogia	12 Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23 1° Brokoli krema 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia
15 Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35 1° Makarroiak tomate eta barazkiekin 2° Legatz frijitua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	16 Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35 1° Indaba gorriak azarekin 2° Saltxitxa erreak ketxuparekin Postrea Fruta Ogia	17 Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43 1° Porrusaltsa krema 2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin Postrea Jogurta Ogia	18 Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43 1° Hiru gutiziako arroza 2° Txahal gisatua barrengorriekin Postrea Fruta Ogia	19 Kcal 675 Glú 103 Líp 6 Pro 31 1° Patatak saltsa berdean 2° Amuarrain fresko errea pistoarekin Postrea Fruta Ogia
22 Kcal 938 Glú 128 Líp 32 Pro 39 1° Dilistak porruarekin 2° Hanburgesak arrozarekin Postrea Fruta Ogia	23 Kcal 825 Glú 101 Líp 39 Pro 23 1° Ilarrak urdaiazpikoarekin 2° Hegaluzer enpanadilak entsaladarekin Postrea Edateko jogurta Ogia	24 Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35 1° Espagetiak tomatearekin 2° Legatz errea saltsa berdean Postrea Fruta Ogia	25 Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23 1° Azenario krema 2° Patata tortila arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	26 Kcal 912 Glú 107 Líp 31 Pro 53 1° Indaba zuriak kuiarekin 2° Txahal eskaloa tian barazkiekin Postrea Jogurta Ogia
29 Kcal 824 Glú 101 Líp 18 Pro 60 1° Makarroiak tomate eta hegaluzerarekin 2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin Postrea Fruta Ogia	30 Kcal 691 Glú 71 Líp 25 Pro 47 1° Tropikal entsalada 2° Indioilar gisatua barazkiekin Postrea Fruta Ogia	31 Kcal 847 Glú 92 Líp 37 Pro 40 1° Ortuko patatak 2° Makailu frijitua mahonesarekin Postrea Jogurta Ogia		

AFARI COMEDIOAK



Pasta / Arroza
edo Lekaleak



Barazkiak



Arraina /
Arrautza



Haragia /
Arrautza



Haragia / Arraina



Esnekia



Fruta



902 103 478

Bezero arrata



www.tamar.es



BAZKARIA



AFARIA