



Astelehena

Asteartea

Zaraobe Martxo 2023 Basal

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

| Astelehena | | Asteartea | | Asteazkena | | Osteguna | | Ostirala | |
|--|---|--|---|--|--|--|--|----------|--|
| | | | | 1 Kcal 878 Glú 89 Líp 35 Pro 45 1° Kuitxo krema 2° Oilasko izter errea txips patatekin Postrea Fruta Ogia | 2 Kcal 744 Glú 83 Líp 34 Pro 35 1° Fideo zopa 2° Txahal hanburesak tian barazkiekin Postrea Fruta Ogia | 3 Kcal 782 Glú 107 Líp 23 Pro 46 1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Makailu errea pistoarekin Postrea Jogurta Ogia | | | |
| 6 Kcal 788 Glú 96 Líp 21 Pro 56 1° Dilistak azenarioarekin 2° Oilasko bularki birrineztatua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia | 7 Kcal 787 Glú 84 Líp 40 Pro 26 1° Kuia krema 2° Saltxitxa erreak ketxuparekin Postrea Jogurta Ogia | 8 Kcal 901 Glú 133 Líp 24 Pro 41 1° Arroza barazki eta barrengorriekin 2° Txahal gisatua barazkiekin Postrea Fruta Ogia | 9 Kcal 862 Glú 112 Líp 32 Pro 36 1° Indaba zuriak kuiarekin 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia | 10 Kcal 700 Glú 90 Líp 20 Pro 35 1° Ortuko patatak 2° Legatz frijitua piperrekin Postrea Fruta Ogia | | | | | |
| 13 Kcal 826 Glú 95 Líp 39 Pro 20 1° Lekak patatekin 2° Hegaluze enpanadilak hiru urtaro entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia | 14 Kcal 824 Glú 128 Líp 33 Pro 27 1° Hiru gutiziako arroza 2° Albondigak tomatearekin Postrea Fruta Ogia | 15 Kcal 914 Glú 88 Líp 40 Pro 45 1° Garbantzuak barazkiekin 2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin Postrea Fruta Ogia | 16 Kcal 793 Glú 87 Líp 33 Pro 39 1° Porrusaltsa krema 2° Txahal eskalopea azenario eta ilarrekin Postrea Edateko jogurta Ogia | 17 Kcal 739 Glú 86 Líp 34 Pro 23 1° Euri zopa 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia | | | | | |
| 20 Kcal 815 Glú 113 Líp 26 Pro 35 1° Makarroiak Boloinesar erara 2° Legatz frijitua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia | 21 Kcal 726 Glú 79 Líp 22 Pro 55 1° Barazki menestra 2° Txerri solomo adobatua piperrekin Postrea Fruta Ogia | 22 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55 1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Papardoa tomatearekin Postrea Jogurta Ogia | 23 Kcal 916 Glú 132 Líp 25 Pro 45 1° Paela 2° Txahal gisatua barrengorriekin Postrea Fruta Ogia | 24 Kcal 688 Glú 78 Líp 23 Pro 42 1° Azenario krema 2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin Postrea Fruta Ogia | | | | | |
| 27 Kcal 789 Glú 84 Líp 33 Pro 41 1° Ilarrak urdaiazpikoarekin 2° Hanburesak tian barazkiekin Postrea Fruta Ogia | 28 Kcal 810 Glú 97 Líp 24 Pro 48 1° Garbantzuak arrozarekin 2° Legatz errea saltsa berdean Postrea Jogurta Ogia | 29 Kcal 904 Glú 121 Líp 26 Pro 43 1° Tailarinak tomatearekin 2° Txahal eskalopea begetal salteatuekin Postrea Fruta Ogia | 30 Kcal 807 Glú 108 Líp 34 Pro 23 1° Marmitakoa 2° Urdaiazpiko krocketak uhazarekin Postrea Fruta Ogia | 31 Kcal 893 Glú 112 Líp 34 Pro 41 1° Dilistak azenarioarekin 2° Patata tortila entsaladarekin Postrea Jogurta 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



AFARIA