



Astelehena

Asteartea

Zaraobe
Urtarrila 2021
Basal

Asteazkena

Osteguna

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Ostirala

11 Kcal 807 Glú 91 Líp 31 Pro 44

- 1° Barazki menestra
- 2° Oilasko bularki birnezatua baratzeko barazkiekin

Postrea Natilak Ogia

12 Kcal 904 Glú 135 Líp 25 Pro 40

- 1° Arroza barazki eta barrengorriekin
- 2° Txahal gisatua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

13 Kcal 919 Glú 99 Líp 43 Pro 39

- 1° Indaba gorriak barazkiekin
- 2° Saltxitxa erreak arto entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

7 Kcal 894 Glú 121 Líp 35 Pro 30

- 1° Dilistak azenarioarekin
- 2° San jakoboa entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

8 Kcal 776 Glú 84 Líp 37 Pro 27

- 1° Barazki purea
- 2° Legatz frijitua mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

18 Kcal 945 Glú 136 Líp 33 Pro 28

- 1° Tailarinak tomate eta arrautzarekin
- 2° Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

19 Kcal 685 Glú 96 Líp 17 Pro 41

- 1° Dilistak txorizoarekin
- 2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogia

20 Kcal 886 Glú 124 Líp 39 Pro 28

- 1° Arroza oilaskoarekin
- 2° Albondigak tomatearekin

Postrea Fruta Ogia

21 Kcal 777 Glú 83 Líp 33 Pro 29

- 1° Brokoli krema
- 2° Txahal eskalopea barrengorriekin

Postrea Edateko jogurta Ogia

22 Kcal 890 Glú 88 Líp 27 Pro 56

- 1° Garbantzuak barazkiekin
- 2° Oilasko izter errea uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

25 Kcal 722 Glú 83 Líp 29 Pro 36

- 1° Lekak patatekin
- 2° Makailu fritjua arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

26 Kcal 881 Glú 110 Líp 27 Pro 53

- 1° Indaba zuriak kuiarekin
- 2° Txahal hanburgesak azenario eta kuitxoarekin

Postrea Jogurta Ogia

27 Kcal 680 Glú 92 Líp 22 Pro 31

- 1° Patatak errioxar erara
- 2° Legatz errea probentzal saltsan

Postrea Fruta Ogia

28 Kcal 927 Glú 140 Líp 22 Pro 51

- 1° Hiru gutziako arroza
- 2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

29 Kcal 888 Glú 129 Líp 27 Pro 31

- 1° Makarroiak tomatearekin
- 2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta 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