



# AZKORRI IKASTETXEA

Abril 2024  
Menú Basal

**Tamar**  
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FIESTA

2

FIESTA

3

FIESTA

4

FIESTA

5

FIESTA

8

Kcal 828 Glú 107 Líp 25 Pro 51

- 1° Vainas al ajillo/ Crema de calabacín
- 2° Pechuga de pollo a la plancha con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lacteo

9

Kcal 692 Glú 83 Líp 24 Pro 40

- 1° Alubias rojas con verduras/ porrusalda
- 2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, carne, fruta

10

Kcal 919 Glú 125 Líp 27 Pro 42

- 1° Garbanzos con verduras
- 2° Lomo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lacteo

11

Kcal 835 Glú 99 Líp 27 Pro 45

- 1° Arroz con tomate
- 2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Yogur Pan integral

Cena Verdura,carne, fruta

12

Kcal 590 Glú 107 Líp 11 Pro 21

- 1° Magnolias con jamón
- 2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, carne, lacteo

15

Kcal 786 Glú 98 Líp 27 Pro 44

- 1° Patatas a la riojana/ Alcachofas
- 2° Atún con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, carne, lacteo

16

Kcal 821 Glú 92 Líp 39 Pro 32

- 1° Guisantes con jamón/ Crema de calabacín
- 2° Huevos fritos con patatas

Postre Yogur Pan integral

Cena Arroz, carne, fruta

17

Kcal 713 Glú 78 Líp 31 Pro 37

- 1° Sopa de arroz con pollo y verduras/ Brócoli
- 2° Hamburguesas a la plancha

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lacteo

18

Kcal 863 Glú 118 Líp 16 Pro 62

- 1° Macarrones ECO con verduras/ Al ajillo
- 2° Lomo asado con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura,huevo,lacteo

19

Kcal 626 Glú 81 Líp 13 Pro 38

- 1° Alubias blancas con zanahoria/ Borraja
- 2° Morcilla con pimientos rojos

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, lacteo

22

Kcal 740 Glú 138 Líp 12 Pro 22

- 1° Crema de zanahoria
- 2° Espaguetis boloñesa/ajillo

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, carne, lacteo

23

Kcal 810 Glú 106 Líp 24 Pro 39

- 1° Lentejas con verduras/ Espinacas
- 2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lacteo

24

Kcal 805 Glú 128 Líp 19 Pro 308

- 1° Arroz integral con verduras/ Porrusalda
- 2° Guisado de pavo con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado,lacteo

25

Kcal 846 Glú 85 Líp 49 Pro 24

- 1° Garbanzos con zanahoria
- 2° Croquetas caseras con lechuga

Postre Yogur Pan integral

Cena Arroz, carne, fruta

26

Kcal 627 Glú 81 Líp 13 Pro 39

- 1° Ensalada de pasta/ Crema de verduras
- 2° Pescado fresco al horno con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, carne, lacteo

29

Kcal 758 Glú 78 Líp 35 Pro 24

- 1° Crema de calabacín/ Borraja
- 2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, carne, lacteo

30

Kcal 655 Glú 115 Líp 16 Pro 16



- 1º2° Arroz con ave/ Carne con oregano

Postre Helado Pan integral

Cena Verdura, pescado,fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





# AZKORRI IKASTETXEA

## 2024ko Apirila

### Oinarrizko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

JAIA

2

JAIA

3

JAIA

4

JAIA

5

JAIA

8

Kcal 828 Glú 107 Líp 25 Pro 51

1° Lekak baratxuriek/ Kuitxo krema

2° Oilasko bularkia plantxan barregarriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, esnekia

9

Kcal 692 Glú 83 Líp 24 Pro 40

1° Indaba gorriak barazkiekin/ Porrusaltsa

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, fruta

10

Kcal 919 Glú 125 Líp 27 Pro 42

1° Garbantzuak barazkiekin

2° Txerri solomoa piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, esnekia

11

Kcal 835 Glú 99 Líp 27 Pro 45

1° Arroza tomatearekin

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea jogurta Ogi integrala

Afaria Barazkia, okela, fruta

12

Kcal 590 Glú 107 Líp 11 Pro 21

1° Magnoliak urdaiazpikoarekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, esnekia

15

Kcal 786 Glú 98 Líp 27 Pro 44

1° Patatak errioxar erara/ Orburuak

2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, okela, esnekia

16

Kcal 821 Glú 92 Líp 39 Pro 32

1° Ilarrak urdaiazpikoarekin/ Kuia krema

2° Arraultz frijituak patatarekin

Postrea jogurta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, fruta

17

Kcal 713 Glú 78 Líp 31 Pro 37

1° Arroza sopa oilaskoarekin eta barazkiekin/ Brokoli

2° Hanburgesak plantxan

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, esnekia

18

Kcal 863 Glú 118 Líp 16 Pro 62

1° Makarroiak EKO barazkiekin/ Baratxuriek

2° Txerri solomo errea barregarriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arrautzak, esnekia

19

Kcal 626 Glú 81 Líp 13 Pro 38

1° Indaba zuriak azenarioarekin/ Borraja

2° Odolkia piper gorriarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria barazkia, pescado, esnekia

22

Kcal 740 Glú 138 Líp 12 Pro 22

1° Azenario krema

2° Espagetiak Boloinesar/baratxuri erara

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, esnekia

23

Kcal 810 Glú 106 Líp 24 Pro 39

1° Dilistak barazkiekin/ ziazerbekin

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arrautzak, esnekia

24

Kcal 805 Glú 128 Líp 19 Pro 308

1° Arroza integrala barazkiekin/Porrusaltsa

2° Indioilar gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, esnekia

25

Kcal 846 Glú 85 Líp 49 Pro 24

1° Garbantzuak azenarioarekin

2° Etxeko kroketak uhazarekin

Postrea Jogurta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, fruta

26

Kcal 627 Glú 81 Líp 13 Pro 39

1° Pasta entsalada/Barazki krema

2° Arrain fresko errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, okela, esnekia

29

Kcal 758 Glú 78 Líp 35 Pro 24

1° Kuitxo krema/ Borraja


2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, esnekia

30

Kcal 655 Glú 115 Líp 16 Pro 16

 MENU BEREZIA PANAMA

1º2º Arroza txoriekin/ Okela oreganoarekin

Postrea Izoikia Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

