



AZKORRI IKASTETXEA

Abril 2024

Menú No leche

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, y. soja

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, y. soja

11

Kcal 835 Glú 99 Líp 27 Pro 45

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

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Verdura, carne, fruta

12

Kcal 590 Glú 107 Líp 11 Pro 21

- 1° Macarrones sin gluten con jamón
- 2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, carne, y. soja

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, y. soja

16

Kcal 821 Glú 92 Líp 39 Pro 32

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

Postre Yogur soja 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 de ternera la plancha

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, pescado, y. soja

18

Kcal 863 Glú 118 Líp 16 Pro 62

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

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, y. soja

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, y. soja

22

Kcal 740 Glú 138 Líp 12 Pro 22

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

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, carne, y. soja

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, y. soja

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, y. soja

25

Kcal 846 Glú 85 Líp 49 Pro 24

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

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Arroz, carne, fruta

26

Kcal 627 Glú 81 Líp 13 Pro 39

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

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, carne, y. soja

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, y. soja

30

Kcal 655 Glú 115 Líp 16 Pro 16

 MENU ESPECIAL PANAMA

- 1º 2º Arroz con ave/ Carne con oregano

Postre Helado sin leche Pan integral

Cena Verdura, pescado, fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





AZKORRI IKASTETXEA

2024ko Apirila

Esnerik gabeko 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,s.jogurta

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, s.jogurta

11

Kcal 835 Glú 99 Líp 27 Pro 45

1° Arroza tomatearekin

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Sojazko Jogurta Ogi integrala

Afaria Barazkia, okela,fruta

12

Kcal 590 Glú 107 Líp 11 Pro 21

1° Gluten gabeko urdaiazpikoarekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, s.jogurta

15

Kcal 786 Glú 98 Líp 27 Pro 44

1° Patatak errioxar erara/ Orburuak

2° Hegaluzea tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, okela,s.jogurta

16

Kcal 821 Glú 92 Líp 39 Pro 32

1° Ilarrak urdaiazpikoarekin/ Kuia krema

2° Arrultz frijituak patatarekin

Postrea Sojazko Jogurta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, fruta

17

Kcal 713 Glú 78 Líp 31 Pro 37

1° Arroza sopa oilaskoarekin eta barazkiekin/ Brokoli

2° Txahal hanburgesak plantxan

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, s.jogurta

18

Kcal 863 Glú 118 Líp 16 Pro 62

1° Gluten gabeko makarroiak barazkiekin/ Baratxuriek

2° Txerri solomo errea barregarriekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arrautzak,s.jogurta

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,s.jogurta

22

Kcal 740 Glú 138 Líp 12 Pro 22

1° Azenario krema

2° Espagetiak Boloinesar/baratxuri erara

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza , okela,s.jogurta

23

Kcal 810 Glú 106 Líp 24 Pro 39

1° Dilistak barazkiekin/ ziazerbekin

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, arrautzak,s.jogurta

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, s.jogurta

25

Kcal 846 Glú 85 Líp 49 Pro 24

1° Garbantzuak azenarioarekin

2° Etxeko kroketak uhazarekin

Postrea Sojazko Jogurta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, fruta

26

Kcal 627 Glú 81 Líp 13 Pro 39

1° Gluten gabeko pasta entsalada/Barazki krema

2° Arrain fresko errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Barazkia, okela, s.jogurta

29

Kcal 758 Glú 78 Líp 35 Pro 24

1° Kuitxo krema/ Borraja


2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala

Afaria Arroza, okela, s.jogurta

30

Kcal 655 Glú 115 Líp 16 Pro 16

 MENU BEREZIA PANAMA

1ºº Arroza txoriekin/ Okela oreganoarekin

Postrea Esne. Gabe. Izozkia Ogi integrala

Afaria Barazkia, arraina, fruta



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

