



AZKORRI IKASTETXEA

Junio 2024

Menú No leche

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

1° Arroz integral con verduras/ Al ajillo

2° Chuleta de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena Patatas, pescado, lácteo soja

4

1° Garbanzos con espinacas/ Berza

2° Zancarrón con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, huevo, lácteo soja

5

1° Macarrones sin gluten con tomate/ Al ajillo

2° Merluza al horno con salsa de verduras

Postre Yogur soja Pan integral

Cena Verdura, carne, fruta

6

1° Ensalada mixta/ Crema de verduras

2° Muslo de pollo asado

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, lácteo soja

7

1° Lentejas con zanahoria/ Coliflor

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta

Cena Sopa, carne, lácteo soja

10

1° Crema de calabaza

2° Espaguetis sin gluten a la boloñesa/ Al ajillo

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, lácteo soja

11

1° Alubias blancas con berza/ Brócoli

2° Palometa con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo soja

12

1° Arroz blanco con tomate/ Coles

2° Huevos fritos con patatas

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo soja

13

1° Ensalada campera/ Crema de vainas

2° Guisado de pavo con verduras

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, lácteo soja

14

1° Garbanzos con espinacas/ Porrusalda

2° Pescado fresco al horno

Postre Yogur soja*

Cena Verdura, carne, Fruta

17

1° Lentejas con zanahoria/ Espinacas

2° Atún con pimientos

Postre Yogur soja* Pan integral

Cena Patatas, carne, fruta

18

1° Ensalada mixta/ Crema de guisantes

2° Pechuga a la plancha con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena Arroz, pescado, lácteo soja

19

1° Macarrones sin gluten con verdura

2° Merluza al horno en salsa verde

Postre Fruta Pan integral

Cena Verdura, huevo, lácteo soja

20

1° Alubias blancas con zanahoria/ Vainas

2° Lomo de cerdo con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena Puré, carne, lácteo soja

21

MENU ESPECIAL



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





AZKORRI IKASTETXEA

2024ko ekaina

Esnerik gabeko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

3

1° Arroza integrala barazkiekin/
baratxuriarekin

2° Txerri txuleta piperrekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Patatak, arraina, s.jogurta

4

1° Garbantzuak ziazerbekin/ Azarekin

2° Hezurra tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Pura, arrautza, s.jogurta

5

1° Gluten gabeko makarroiak
tomatearekin/ Baratxuriarekin

2° Legatz errea barazki saltsan

Postrea Sojazko jogurta Ogi integrala
Afaria Barazkia, okela, fruta

6

1° Entsalada mixtoa/ Barazki krema

2° Oilasko izter errea

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Arroza, arraina, s.jogurta

7

1° Dilistak azenarioarekin/
Azalorearekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Zopa, okela, s.jogurta

10

1° Kuia krema

2° Gluten gabeko espagetiak
boloinesar erara/ Baratxuriek

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Arroza, arraina, s.jogurta

11

1° Indaba zuriak azarekin/
Brokoliarekin

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Barazkia, arrautza, s.jogurta

12

1° Arroza tomatearekin/ Bruzelazak

2° Arrautz frijituak patatekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Zopa, okela, s.jogurta

13

1° Entsalada Kanpera/ Leka krema

2° Indioilar gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Arroza, arraina, s.jogurta

14

1° Garbantzuak ziazerbekin/
Porrusaltsa

2° Arrain freskoa errea

Postrea Sojazko jogurta Ogi integrala
Afaria barazkia, okela, fruta

17

1° Dilistak azenarioarekin/ Ziazerbak

2° Hegaluzea piperrekin

Postrea Sojazko jogurta Ogi integrala
Afaria Patatak, okela, fruta

18

1° Entsalada mixtoa/ Ilarr krema

2° Oilasko bularkia plantxan
barrengorriekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Arroza, arraina, s.jogurta

19

1° Gluten gabeko makarroiak
barazkiekin

2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Barazkia, arrautza, s.jogurta

20

1° Indaba zuriak azenarioarekin/ Lekak

2° Txerri solomoa uhazarekin

Postrea Fruta Ogi integrala
Afaria Pura, okela, s.jogurta

21

MENU BEREZIA

23

