



# San Ignacio Otsaila 2021 Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

## Astelehena

## Asteartea

## Asteazkena

## Osteguna

## Ostirala

**1** Kcal 879 Glú 122 Líp 34 Pro 30

1° Dilistak barazkiekin

2° Hegaluze enpanadilak entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**2** Kcal 732 Glú 114 Líp 14 Pro 36

1° Espagetiak tomatearekin

2° Makailu errea saltsa berdean

Postrea Jogurta Ogia

**3** Kcal 876 Glú 88 Líp 35 Pro 44

1° Porrusaltsa krema

2° Oilasko izter errea txips patatekin

Postrea Fruta Ogia

**4** Kcal 759 Glú 82 Líp 37 Pro 32

1° Euri zopa

2° Txahal eskalozea uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**5** Kcal 794 Glú 103 Líp 26 Pro 39

1° Patatak errioxar erara

2° Makailu errea pistoarekin

Postrea Natilak Ogia

**8** Kcal 935 Glú 114 Líp 34 Pro 47

1° Makarroiak tomate eta gaztarekin

2° Txahal hanburgesak entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

**9** Kcal 777 Glú 107 Líp 20 Pro 45

1° Indaba gorriak barazkiekin

2° Legatz frijitua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

**10** Kcal 801 Glú 91 Líp 41 Pro 29

1° Ilarrak urdaiazpikoarekin

2° Oilasko saltxitxa erreak ketxuparekin

Postrea Edateko jogurta Ogia

**11** Kcal 809 Glú 98 Líp 16 Pro 63

1° Garbantzuak arrozarekin

2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

**12** Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

1° Kuitxo krema

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**15** Kcal 890 Glú 101 Líp 34 Pro 45

1° Dilistak azenarioarekin

2° Txahal eskalozea entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**16** Kcal 718 Glú 78 Líp 26 Pro 45

1° Barazki purea

2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

**17** Kcal 805 Glú 113 Líp 12 Pro 45

1° Indaba zuriak txorizoarekin

2° Amuarrain fresko errea barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**18** Kcal 815 Glú 129 Líp 32 Pro 25

1° Arroza barazkiekin

2° Albondigak barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

**19** Kcal 754 Glú 114 Líp 16 Pro 38

1° Tailarinak tomate eta arrautzarekin

2° Legatz errea saltsa menier

Postrea Jogurta Ogia

**22** Kcal 809 Glú 100 Líp 40 Pro 16

1° Barazki menestra

2° San jakoboa arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

**23** Kcal 931 Glú 92 Líp 33 Pro 38

1° Patatak haragiarekin

2° Legatz frijitua mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia

**24** Kcal 919 Glú 134 Líp 25 Pro 44

1° Paela

2° Txahal gisatua piperrekin

Postrea Fruta Ogia

**25** Kcal 859 Glú 103 Líp 32 Pro 36

1° Garbantzuak ziazerbekin

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

**26** Kcal 789 Glú 86 Líp 32 Pro 39

1° Azalore krema

2° Hanburgesak baratze barazkiekin

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