



Zaraobe Maiatza 2019 Basal

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

			2 Kcal 788 Glú 96 Líp 21 Pro 56 1° Azenario krema 2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin Postrea Fruta Ogia	3 Kcal 721 Glú 94 Líp 24 Pro 31 1° Patatak haragiarekin 2° Makailu errea pistoarekin Postrea Fruta Ogia
6 Kcal 863 Glú 92 Líp 32 Pro 57 1° Fideo zopa 2° Txerri solomo adobatu txip patatekin Postrea Jogurta Ogia	7 Kcal 708 Glú 74 Líp 31 Pro 37 1° Entsalada ilustratua 2° Albondigak tomatearekin Postrea Fruta Ogia	8 Kcal 811 Glú 104 Líp 25 Pro 48 1° Indaba zuriak barazkiekin 2° Makailu fritjua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	9 Kcal 923 Glú 117 Líp 32 Pro 47 1° Tailarinak tomate eta hegaluzearekin 2° Txahal eskalopea barazkiekin Postrea Jogurta Ogia	10 Kcal 906 Glú 112 Líp 35 Pro 37 1° Garbantzuak txorizoarekin 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia
13 Kcal 747 Glú 90 Líp 37 Pro 17 1° Barazki menestra 2° Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	14 Kcal 921 Glú 109 Líp 37 Pro 42 1° Dilistak arrozarekin 2° Legatz frijitua mahonesarekin Postrea Jogurta Ogia	15 Kcal 902 Glú 122 Líp 27 Pro 43 1° Espagetiak tomatearekin 2° Txahal hanburgesak azenario eta kuitxoarekin Postrea Fruta Ogia	16 Kcal 778 Glú 92 Líp 36 Pro 26 1° Kuitxo krema 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Edateko jogurta Ogia	17 Kcal 888 Glú 98 Líp 27 Pro 64 1° Garbantzuak ziazerbekin 2° Oilasko izter errea ananarekin Postrea Fruta Ogia
20 Kcal 870 Glú 121 Líp 22 Pro 45 1° Tailarinak tomatearekin 2° Makailu fritjua arto entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia	21 Kcal 868 Glú 102 Líp 37 Pro 37 1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Oilasko saltxitxa erreak ketxuparekin Postrea Fruta Ogia	22 Kcal 900 Glú 139 Líp 20 Pro 49 1° Paela 2° Txahal gisatua piperrekin Postrea Fruta Ogia	23 Kcal 797 Glú 90 Líp 28 Pro 50 1° Marmitakoa 2° Oilasko bularki birrineztatua baratzeko barazkiekin Postrea Jogurta Ogia	24 Kcal 670 Glú 94 Líp 10 Pro 30 1° Barazki purea 2° Amuarrain fresko errea uhazarekin Postrea Fruta Ogia
27 Kcal 929 Glú 122 Líp 32 Pro 42 1° Dilistak azenarioarekin 2° Hanburgesak arrozarekin Postrea Fruta Ogia	28 Kcal 730 Glú 91 Líp 28 Pro 30 1° Porrusaltsa krema 2° Legatz errea marinel saltsan Postrea Natilak Ogia	29 Kcal 892 Glú 102 Líp 35 Pro 46 1° Indaba gorriak barazkiekin 2° Txahal eskalopea entsaladarekin Postrea Fruta Ogia	30 Kcal 808 Glú 92 Líp 38 Pro 28 1° Borraja Nafar erera 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Jogurta Ogia	31 Kcal 839 Glú 117 Líp 13 Pro 61 1° Espagetiak tomate eta barazkiekin 2° Txerri solomo adobatu piperrekin 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