



Azkorri Ikastetxea

Febrero 2021

Menú Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 650 Glú 73 Líp 24 Pro 32

1° Sopa de fideo/Vainas con patatas

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, pescado, yogur

8 Kcal 746 Glú 103 Líp 19 Pro 49

1° Lentejas con verduras/Crema de calabaza

2° Bacalao con tomate

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, carne, yogur

15 Kcal 915 Glú 140 Líp 33 Pro 21

1° Paella/Borraja

2° Croquetas de jamón con lechuga

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, pescado, yogur

22 Kcal 801 Glú 101 Líp 38 Pro 19

1° Crema de verduras/Ensalada de arroz

2° San jacobó

Postre Fruta Pan integral

Cena: Pasta, pescado, yogur

2 Kcal 723 Glú 100 Líp 21 Pro 36

1° Espaguetis boloñesa/Coles con jamón

2° Merluza en salsa verde

Postre Yogur Pan integral

Cena: Verdura, carne, fruta

9 Kcal 800 Glú 92 Líp 36 Pro 30

1° Crema de verduras/Ensalada mixta

2° Tortilla de patata

Postre Yogur Pan integral

Cena: Pasta, pescado, fruta

16 Kcal 816 Glú 106 Líp 23 Pro 48

1° Garbanzos con chorizo/Crema de calabacín

2° Pechuga de pollo en salsa

Postre Yogur Pan integral

Cena: Patatas, huevo, fruta

23 Kcal 698 Glú 97 Líp 17 Pro 43

1° Marmitako/Menestra de verduras

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, huevo, yogur

3 Kcal 791 Glú 115 Líp 17 Pro 49

1° Garbanzos con calabaza/Crema de calabacín

2° Guisado de pavo con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena: Pasta, huevo, yogur

10 Kcal 795 Glú 127 Líp 30 Pro 32

1° Arroz tres delicias/Guisantes con jamón

2° Merluza rebozada

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, carne, yogur

17 Kcal 652 Glú 83 Líp 20 Pro 38

1° Crema de verduras/Ensalada de verduras

2° Bacalao con salsa de pimientos

Postre Fruta Pan integral

Cena: Pasta, carne, yogur

24 Kcal 935 Glú 141 Líp 23 Pro 48

1° Arroz con tomate/Coles con jamón

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Yogur Pan integral

Cena: Puré, pescado, fruta

4 Kcal 789 Glú 128 Líp 18 Pro 34

1° Arroz integral con verduras/Brócoli

2° Pechuga de pollo en salsa

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, pescado, yogur

11 Kcal 800 Glú 109 Líp 21 Pro 49

1° Alubias blancas con chorizo/Porrusalda

2° Albóndigas a la jardinera

Postre Fruta Pan integral

Cena: Puré, pescado, yogur

18 Kcal 862 Glú 102 Líp 30 Pro 50

1° Alubias rojas con verduras/Crema de zanahoria

2° Hamburguesas con champiñones

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, pescado, yogur

25 Kcal 739 Glú 86 Líp 35 Pro 22

1° Sopa de fideo/Vainas con patatas

2° Tortilla de patata

Postre Fruta Pan integral

Cena: Patatas, pescado, yogur

5 Kcal 865 Glú 108 Líp 26 Pro 55

1° Alubias rojas con chorizo/Crema de zanahoria

2° Atún a la riojana

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, carne, yogur

12 Kcal 918 Glú 112 Líp 24 Pro 51

1° Magnolias con tomate/Coliflor

2° Pollo asado con patatas

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, huevo, yogur

19 Kcal 761 Glú 101 Líp 26 Pro 36

1° Macarrones con champiñones y york/Brócoli

2° Merluza con pisto

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, carne, yogur

26 Kcal 805 Glú 103 Líp 27 Pro 43

1° Lentejas con chorizo/Crema de calabaza

2° Merluza rebozada

Postre Fruta Pan integral

Cena: Verdura, carne, yogur



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es

