



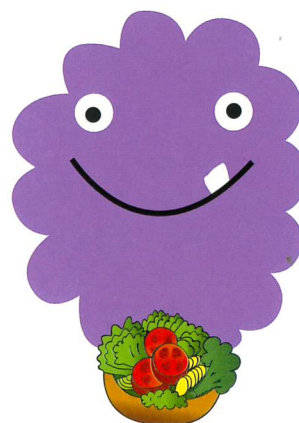
Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

1975tik taldekako
sukaldaritzan trebeak

Especialistas en
restauración colectiva
desde 1975

Jolasten jaten ikastea
Aprender a comer jugando



2019-2020

ESKOLAKO MENUAK | MENÚS ESCOLARES
URRIA, AZAROA, | OCTUBRE,
ABENDUA | NOVIEMBRE,
DICIEMBRE



www.tamar.es



URRIA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1 1° Arroza oilaskoarekin

2° Albondigak tomatearekin

Postrea Jogurta Ogia
Kcal 863 Glu 129 Lip 21 Pro 45

8 1° Dilistak porruekin

2° Urdai kroketak arto entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia
Kcal 902 Glu 119 Lip 35 Pro 34

15 1° Kuia krema

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23

22 1° Indaba zuriak barazkiekin

2° Hanburgesak baratze barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia
Kcal 895 Glu 110 Lip 29 Pro 52

29 1° Garbantzuak txorizoarekin

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 906 Glu 112 Lip 20 Pro 37

2 1° Euri zopa

2° Patata tortila entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 739 Glu 86 Lip 35 Pro 22

9 1° Barazki purea

2° Oilasko izter errea txip patatekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 876 Glu 88 Lip 35 Pro 45

16 1° Makarroiak tomate eta txorizoarekin

2° Oilasko saltxitxa erreak entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 905 Glu 107 Lip 42 Pro 28

23 1° Espagetiak tomatearekin

2° Txerri solomo adobatua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 839 Glu 117 Lip 14 Pro 61

30 1° Kuia krema

2° Papardoa tomatearekin

Postrea Natilak Ogia
Kcal 803 Glu 97 Lip 31 Pro 39

3 1° Porrusaltsa krema

2° Txahal eskaloepa baratze barazkiekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 774 Glu 87 Lip 32 Pro 37

10 1° Indaba gorriak azenarioarekin

2° Legatz frijitua uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia
Kcal 826 Glu 104 Lip 27 Pro 44

17 1° Tropikal entsalada

2° Txahal gisatua barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia
Kcal 827 Glu 81 Lip 35 Pro 48

24 1° Patatak errioxar erara

2° Legatz errea menier saltsan

Postrea Jogurta Ogia
Kcal 656 Glu 87 Lip 19 Pro 37

31 1° Hiru gutiziako arroza

2° Txahal gisatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 894 Glu 139 Lip 20 Pro 48

4 1° Garbantzuak barazkiekin

2° Makailu frijitua uhazarekin

Postrea E. jogurta Ogia
Kcal 825 Glu 95 Lip 25 Pro 48

11 1° Marmitako

2° Txerri solomo adobatua piperrekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 756 Glu 90 Lip 18 Pro 61

18 1° Garbantzuak kuiarekin

2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 914 Glu 88 Lip 39 Pro 46

25 1° Fideo eta hegazti zopa

2° Txahal eskaloepa piperrekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 739 Glu 77 Lip 32 Pro 35

7 1° Espagetiak tomate eta hegaluzearekin

2° Txahal hanburgesak azenario eta kuitxoarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 874 Glu 111 Lip 30 Pro 43

14 1° Dilistak arrozarekin

2° Oilasko bularki birrinez. barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia
Kcal 836 Glu 108 Lip 23 Pro 54

21 1° Lekak patatekin

2° San jakobo arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 809 Glu 100 Lip 40 Pro 17

28 1° Tailarinak boloinesar erara

2° Makailu frijitua uhazarekin

Postrea Fruta Ogia
Kcal 829 Glu 113 Lip 25 Pro 42

OCTUBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 1° Arroz con pollo

2° Albóndigas con tomate

Postre Yogur Pan
Kcal 863 Glu 129 Lip 21 Pro 45

8 1° Lentejas con puerros

2° Croquetas de jamón con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan
Kcal 902 Glu 119 Lip 35 Pro 34

15 1° Crema de calabaza

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan
Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23

22 1° Alubias blancas con verduras

2° Hamburguesas con verduras de la huerta

Postre Yogur Pan
Kcal 895 Glu 110 Lip 29 Pro 52

29 1° Garbanzos con chorizo

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan
Kcal 906 Glu 112 Lip 20 Pro 37

2 1° Sopa de lluvia

2° Tortilla de patata con ensalada

Postre Fruta Pan
Kcal 739 Glu 86 Lip 35 Pro 22

9 1° Puré de verduras

2° Muslo de pollo asado con chips

Postre Fruta Pan
Kcal 876 Glu 88 Lip 35 Pro 45

16 1° Macarrones con tomate y chorizo

2° Salchichas de pollo al horno con ensalada

Postre Fruta Pan
Kcal 905 Glu 107 Lip 42 Pro 28

23 1° Espaguetis con tomate

2° Lomo adobado de cerdo con lechuga

Postre Fruta Pan
Kcal 839 Glu 117 Lip 14 Pro 61

30 1° Crema de calabaza

2° Palometa con tomate

Postre Natillas Pan
Kcal 803 Glu 97 Lip 31 Pro 39

3 1° Crema de porrusalda

2° Escalope de ternera con verduras de la huerta

Postre Fruta Pan
Kcal 774 Glu 87 Lip 32 Pro 37

10 1° Alubias rojas con zanahoria

2° Merluza a la romana con lechuga

Postre Yogur Pan
Kcal 826 Glu 104 Lip 27 Pro 44

17 1° Ensalada tropical

2° Guisado de ternera a la jardinera

Postre Yogur Pan
Kcal 827 Glu 81 Lip 35 Pro 48

24 1° Patatas a la riojana

2° Merluza al horno en salsa menier

Postre Yogur Pan
Kcal 656 Glu 87 Lip 19 Pro 37

31 1° Arroz tres delicias

2° Guisado de ternera con champiñones

Postre Fruta Pan
Kcal 894 Glu 139 Lip 20 Pro 48

4 1° Garbanzos con verduras

2° Bacalao rebozado con lechuga

Postre Yogur Bebible Pan
Kcal 825 Glu 95 Lip 25 Pro 48

11 1° Marmitako

2° Lomo adobado de cerdo con pimientos

Postre Fruta Pan
Kcal 756 Glu 90 Lip 18 Pro 61

18 1° Garbanzos con calabaza

2° Trucha fresca al horno con mahonesa

Postre Fruta Pan
Kcal 914 Glu 88 Lip 39 Pro 46

25 1° Sopa de fideo y ave

2° Escalope de ternera con pimientos

Postre Fruta Pan
Kcal 739 Glu 77 Lip 32 Pro 35

AZAROA

Astelehena

Astearte

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1 JAIA

4 **1°** Dilistak azenarioarekin
2° Hegaluze enpanadilak arto entsaladarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 878 Glu 122 Lip 33 Pro 30

5 **1°** Patatak haragiarekin
2° Legatz errea marinel saltsan
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 697 Glu 92 Lip 23 Pro 33

6 **1°** Arroza barazkiekin
2° Albondigak barazkiekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 824 Glu 133 Lip 20 Pro 36

7 **1°** Barazki purea
2° Patata tortila uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23

8 **1°** Garbantzuak txorizoarekin
2° Txahal eskaloepa baratze barazkiekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 956 Glu 108 Lip 35 Pro 53

11 **1°** Fideo zopa
2° Oilasko bularki birrinez. uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 673 Glu 76 Lip 25 Pro 39

12 **1°** Barazki menestra
2° Hegaluzea errioxar erara
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 765 Glu 99 Lip 22 Pro 47

13 **1°** Makarroiak tomate eta barazkiekin
2° Txerri solomo adobatua entsaladarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 839 Glu 117 Lip 14 Pro 61

14 **1°** Brokoli krema
2° Txahal hanburgesak arrozarekin
Postrea E. Jogurta **Ogia**
Kcal 926 Glu 113 Lip 34 Pro 39

15 **1°** Indaba zuriak kuiarekin
2° Legatz frijitua mahonesarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 881 Glu 103 Lip 35 Pro 40

18 **1°** Espagetiak tomatearekin
2° Urdai kroketak entsaladarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 923 Glu 136 Lip 31 Pro 26

19 **1°** Garbantzuak zerbekin
2° Makailu frijitua pistoarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 735 Glu 98 Lip 20 Pro 40

20 **1°** Kuitxo krema
2° Oilasko izter errea txip patatekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 876 Glu 88 Lip 35 Pro 44

21 **1°** Kanpero arroza
2° Txahal gisatua barrengorriekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 954 Glu 135 Lip 25 Pro 49

22 **1°** Dilistak barazkiekin
2° Patata tortila uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 860 Glu 111 Lip 34 Pro 37

25 **1°** Lekak patatekin
2° Txerri solomo adobatua piperrekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 726 Glu 79 Lip 22 Pro 55

26 **1°** Tailarinak tomate eta arrautzarekin
2° Legatz frijitua uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 833 Glu 120 Lip 21 Pro 39

27 **1°** Ziazerba krema
2° Saltxitxa erreak arto entsaladarekin
Postrea Natilak **Ogia**
Kcal 866 Glu 86 Lip 43 Pro 25

28 **1°** Indaba gorriak txorizoarekin
2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 929 Glu 95 Lip 41 Pro 49

29 **1°** Fideo eta hegazti zopa
2° Txahal eskaloepa azenario eta kuitxoarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 789 Glu 82 Lip 34 Pro 38

NOVIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 FIESTA

4 **1°** Lentejas con zanahoria
2° Empanadillas de atún con ensalada de maíz
Postre Fruta **Pan**
Kcal 878 Glu 122 Lip 33 Pro 30

5 **1°** Patatas con carne
2° Merluza al horno en salsa marinera
Postre Yogur **Pan**
Kcal 697 Glu 92 Lip 23 Pro 33

6 **1°** Arroz con verduras
2° Albóndigas a la jardinera
Postre Fruta **Pan**
Kcal 824 Glu 133 Lip 20 Pro 36

7 **1°** Puré de verduras
2° Tortilla de patata con lechuga
Postre Fruta **Pan**
Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23

8 **1°** Garbanzos con chorizo
2° Escalope de ternera con verduras de la huerta
Postre Yogur **Pan**
Kcal 956 Glu 108 Lip 35 Pro 53

11 **1°** Sopa de fideo
2° Pechuga de pollo empanada con lechuga
Postre Fruta **Pan**
Kcal 673 Glu 76 Lip 25 Pro 39

12 **1°** Menestra de verduras
2° Atún a la riojana
Postre Yogur **Pan**
Kcal 765 Glu 99 Lip 22 Pro 47

13 **1°** Macarrones con tomate y verduras
2° Lomo adobado de cerdo con ensalada
Postre Fruta **Pan**
Kcal 839 Glu 117 Lip 14 Pro 61

14 **1°** Crema de brócoli
2° Hamburguesas de ternera con arroz
Postre Yogur bebible **Pan**
Kcal 926 Glu 113 Lip 34 Pro 39

15 **1°** Alubias blancas con calabaza
2° Merluza a la romana con mahonesa
Postre Fruta **Pan**
Kcal 881 Glu 103 Lip 35 Pro 40

18 **1°** Espaguetis con tomate
2° Croquetas de jamón con ensalada
Postre Yogur **Pan**
Kcal 923 Glu 136 Lip 31 Pro 26

19 **1°** Garbanzos con acelgas
2° Bacalao rebocado con pisto
Postre Fruta **Pan**
Kcal 735 Glu 98 Lip 20 Pro 40

20 **1°** Crema de calabacín
2° Muslo de pollo asado con chips
Postre Fruta **Pan**
Kcal 876 Glu 88 Lip 35 Pro 44

21 **1°** Arroz campero
2° Guisado de ternera con champiñones
Postre Yogur **Pan**
Kcal 954 Glu 135 Lip 25 Pro 49

22 **1°** Lentejas con verduras
2° Tortilla de patata con lechuga
Postre Fruta **Pan**
Kcal 860 Glu 111 Lip 34 Pro 37

25 **1°** Vainas con patatas
2° Lomo adobado de cerdo con pimientos
Postre Fruta **Pan**
Kcal 726 Glu 79 Lip 22 Pro 55

26 **1°** Tallarines con tomate y huevo
2° Merluza a la romana con lechuga
Postre Fruta **Pan**
Kcal 833 Glu 120 Lip 21 Pro 39

27 **1°** Crema de espinacas
2° Salchichas al horno con ensalada de maíz
Postre Natillas **Pan**
Kcal 866 Glu 86 Lip 43 Pro 25

28 **1°** Alubias rojas con chorizo
2° Trucha fresca al horno con mahonesa
Postre Fruta **Pan**
Kcal 929 Glu 95 Lip 41 Pro 49

29 **1°** Sopa de fideo y ave
2° Escalope de ternera con zanahoria y calabacín
Postre Yogur **Pan**
Kcal 789 Glu 82 Lip 34 Pro 38

ABENDUA

Astelehena

2	1º Dilistak azenarioarekin	2º Legatz frijitua entsaladarekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 793 Glu 103 Lip 25 Pro 42	

Asteartea

3	1º Espagetiak tomate eta gaztarekin	2º Oilasko bularki birrinez. barrengorriekin
	Postrea Jogurta Ogia	
	Kcal 812 Glu 123 Lip 16 Pro 43	

Asteazkena

4	1º Borraja Nafar erara	2º Patata tortila uhazarekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 790 Glu 91 Lip 36 Pro 28	

Osteguna

5	1º Paella	2º Txahal gisatua barazkiekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 900 Glu 139 Lip 20 Pro 49	

Ostirala

6	JAIA	
9	1º Tailarinak tomatearekin	2º San jakobo uhazarekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 922 Glu 138 Lip 31 Pro 23	
16	1º Barazki menestra	2º Legatz frijitua uhazarekin
	Postrea E. jogurta Ogia	
	Kcal 739 Glu 83 Lip 32 Pro 32	
10	1º Azalore krema	2º Txahal hanburgesak azenario eta kuitxoarekin
	Postrea Jogurta Ogia	
	Kcal 804 Glu 86 Lip 35 Pro 38	
17	1º Garbantzuak ziazerbekin	2º Oilasko saltxitxa erreak ketxuparekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 854 Glu 94 Lip 35 Pro 35	
11	1º Indaba gorriak barazkiekin	2º Makailu frijitua arto entsaladarekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 809 Glu 103 Lip 25 Pro 48	
18	1º Arroza oilaskoarekin	2º Albondigak barrengorriekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 895 Glu 128 Lip 26 Pro 39	
12	1º Marmitako	2º Txerri solomo adobatua piperrekin
	Postrea Natilak Ogia	
	Kcal 841 Glu 98 Lip 24 Pro 64	
19	1º Indaba zuriak txorizoarekin	2º Amuarrain fresko errea barazkiekin
	Postrea Jogurta Ogia	
	Kcal 816 Glu 111 Lip 10 Pro 46	
13	1º Euri zopa	2º Oilasko izter errea txip patatekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 858 Glu 83 Lip 33 Pro 43	
20	1º Ziazerba krema	2º Txahal eskalopea entsaladarekin
	Postrea Fruta Ogia	
	Kcal 787 Glu 82 Lip 36 Pro 32	

DICIEMBRE

Lunes

2	1º Lentejas con zanahoria	2º Merluza a la romana con ensalada
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 793 Glu 103 Lip 25 Pro 42	
9	1º Tallarines con tomate	2º San jacob con lechuga
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 922 Glu 138 Lip 31 Pro 23	
16	1º Menestra de verduras	2º Merluza a la romana con lechuga
	Postre Yogur bebible Pan	
	Kcal 739 Glu 83 Lip 32 Pro 32	

Martes

3	1º Espaguetis con tomate y queso	2º Pechuga de pollo emp. con champiñones
	Postre Yogur Pan	
	Kcal 812 Glu 123 Lip 16 Pro 43	
10	1º Crema de coliflor	2º Hamburguesas de ternera con zanahoria y calabacín
	Postre Yogur Pan	
	Kcal 804 Glu 86 Lip 35 Pro 38	
17	1º Garbanzos con espinacas	2º Salchichas de pollo al horno con ketchup
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 854 Glu 94 Lip 35 Pro 35	

Miércoles

4	1º Borraja a la Navarra	2º Tortilla de patata con lechuga
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 790 Glu 91 Lip 36 Pro 28	
11	1º Alubias rojas con verduras	2º Bacalao rebozado con ensalada de maíz
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 809 Glu 103 Lip 25 Pro 48	
18	1º Arroz con pollo	2º Albóndigas con champiñones
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 895 Glu 128 Lip 26 Pro 39	

Jueves

5	1º Paella	2º Guisado de ternera la jardinera
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 900 Glu 139 Lip 20 Pro 49	
12	1º Marmitako	2º Lomo adobado de cerdo con pimientos
	Postre Natillas Pan	
	Kcal 841 Glu 98 Lip 24 Pro 64	
19	1º Alubias blancas con chorizo	2º Trucha fresca al horno con verduras
	Postre Yogur Pan	
	Kcal 816 Glu 111 Lip 10 Pro 46	



Viernes

6	FIESTA	
13	1º Sopa de lluvia	2º Muslo de pollo asado con chips
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 858 Glu 83 Lip 33 Pro 43	
20	1º Crema de espinacas	2º Escalope de ternera con ensalada
	Postre Fruta Pan	
	Kcal 787 Glu 82 Lip 36 Pro 32	

BAZKARIA
COMIDA



AFARIA
CENA

1^º Platera
1^º Plato

 Pasta, arroza, lekaleak
 Pasta, arroz, legumbres


 Barazkiak
Hortalizas

 Barazkiak
Hortalizas


 Pasta, arroza, lekaleak
 Pasta, arroz, legumbres

2. Platera
2^º Plato


 Haragia
Carne

 Arraina edo arrautza
Pescado o huevo

 Arraina
Pescado

 Haragia edo arrautza
Carne o huevo

 Arrautza
Huevo

 Haragia edo arraina
Carne o pescado

Postrea
Postre

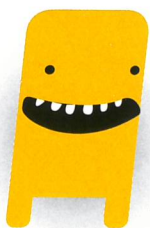
 Esnekia
Lácteo

 Fruta
Fruta

 Fruta
Fruta

 Esnekia
Lácteo

El secreto de una BUENA ALIMENTACIÓN es: comer de todo, beber mucho líquido y hacer ejercicio de forma regular.



Denetarik jan, ur asko edan eta noizbehinka ariketa fisikoa egitea ELIKADURA OSASUN-GARRI baten sekretua da.

Nortzuk gara

HISTORIA: Gure enpresak 1975 urtetik janaria zerbitzatzen du ikastetxeetan.

KALITATEA: Zure zerbitzurako profesional talde garrantzitsu bat daukagu, beti beraien hoberena emateko prest.

HELBURUA DA: Janari seguru, etxeko eta dietetikoki orekatuak zerbitzatzea, kontuan edukiz, gure bezerorik garrantzitsuenak hazten ari direla.

ELIKADURA AHOLKULARITZA ZERBITZUA: Menuei buruz edozein zalantza edukiz gero, TAMAR-eko elikadura aholkularitza zerbitzuaren laguntza eskaintzen dizugu. Gure dietalariak zure galderak erantzungo ditu honako posta elektronikoan: calidad@tamar.es.

OHAR ARGIGARRIA:

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatuz 12 urte bitarteki haurrak hartuta.

Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12 urte bitarteko haurrek egunean behar duten energia kopurua, berriz, 2.200 Kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.

Quiénes somos

HISTORIA: Nuestra empresa se dedica a servir comidas en centros escolares desde 1975.

CALIDAD: Contamos con un importante equipo de profesionales a su servicio, dispuestos a dar siempre lo mejor.

OBJETIVO: Servir comidas seguras, caseras y dietéticamente equilibradas, teniendo en cuenta que nuestros principales clientes aún están en edad de crecer.

SERVICIO DE ASESORÍA NUTRICIONAL: Para resolver cualquier duda sobre los menús, cuenta con la ayuda del servicio de asesoría nutricional de TAMAR. Nuestros dietistas contestarán a tus preguntas en el e-mail: calidad@tamar.es.

NOTA ACLARATORIA:

Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12 años.

El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La cantidad diaria orientativa de energía para un grupo de edad de 12 años se estima en torno a 2.200 Kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.