



XEHETASUN GUZTIETAZ
ARDURATZEN GARA

ESTAMOS EN
CADA DETALLE

Servicios de Colectividades

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
URTARRILA, ENERO, FEBRERO,
OTSAILA, MARZO
MARTXOA



www.tamar.es



URTARRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

	7	1° Espagetiak tomate eta barazkiekin 2° San jakobo uhazarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 946 Glu 139 Lip 34 Pro 23	8	1° Garbantzuak ziazerbekin 2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 811 Glu 91 Lip 17 Pro 66	9	1° Euri zopa 2° Txahal hanburgesak entsaladarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 705 Glu 76 Lip 29 Pro 36	10	1° Barazki purea 2° Legatz frijitua mahonesarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 775 Glu 83 Lip 37 Pro 28		
13		1° Barazki menestra 2° Oilasko bularki birrinez. baratze barazkiekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 739 Glu 77 Lip 23 Pro 33	14	1° Arroza barazki eta barrengorriekin 2° Txahal gisatua piperrekin Postrea Fruta Ogia Kcal 934 Glu 134 Lip 26 Pro 44	15	1° Patatak saltsa berdean 2° Saltxitxa erreak entsaladarekin Postrea Natilak Ogia Kcal 874 Glu 95 Lip 44 Pro 27	16	1° Ziazerba krema 2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 800 Glu 77 Lip 38 Pro 34	17	1° Indaba gorriak txorizoarekin 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 874 Glu 111 Lip 32 Pro 38
20		1° Tailarinak tomate eta arrautzarekin 2° Urdai kroketak entsaladarekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 896 Glu 106 Lip 35 Pro 25	21	1° Dilistak azenarioarekin 2° Legatz errea menier saltsan Postrea Fruta Ogia Kcal 745 Glu 103 Lip 20 Pro 41	22	1° Hiru gutziako arroza 2° Albondigak tomatearekin Postrea Fruta Ogia Kcal 824 Glu 129 Lip 19 Pro 41	23	1° Brokoli krema 2° Txahal eskalopea barrengorriekin Postrea E. jogurta Ogia Kcal 777 Glu 83 Lip 33 Pro 39	24	1° Garbantzuak barazkiekin 2° Oilasko izter errea uhazarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 890 Glu 87 Lip 23 Pro 56
27		1° Lekak patatekin 2° Makailu frijitua arto entsaladarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 724 Glu 83 Lip 29 Pro 36	28	1° Makarroiak tomatearekin 2° Hanburgesak azenario eta kuitxoarekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 935 Glu 123 Lip 29 Pro 46	29	1° Indaba zuriak txorizoarekin 2° Papardoa tomatearekin Postrea Fruta Ogia Kcal 865 Glu 108 Lip 26 Pro 55	30	1° Arroza oilaskoarekin 2° Txahal gisatua barazkiekin Postrea Jogurta Ogia Kcal 933 Glu 139 Lip 22 Pro 52	31	1° Azenario krema 2° Patata tortila uhazarekin Postrea Fruta Ogia Kcal 757 Glu 92 Lip 33 Pro 23

ENERO

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	7	1° Espaguetis con tomate y verduras 2° San jacobo con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 946 Glu 139 Lip 34 Pro 23	8	1° Garbanzos con espinacas 2° Lomo adobado de cerdo con champiñones Postre Yogur Pan Kcal 811 Glu 91 Lip 17 Pro 66	9	1° Sopa de lluvia 2° Hamburguesas de ternera con ensalada Postre Fruta Pan Kcal 705 Glu 76 Lip 29 Pro 36	10	1° Puré de verduras 2° Merluza a la romana con mahonesa Postre Fruta Pan Kcal 775 Glu 83 Lip 37 Pro 28		
13		1° Menestra de verduras 2° Pechuga de pollo emp. con verduras de la huerta Postre Yogur Pan Kcal 739 Glu 77 Lip 23 Pro 33	14	1° Arroz con verdura y champiñones 2° Guisado de ternera con pimientos Postre Fruta Pan Kcal 934 Glu 134 Lip 26 Pro 44	15	1° Patatas en salsa verde 2° Salchichas al horno con ensalada Postre Natillas Pan Kcal 874 Glu 95 Lip 44 Pro 27	16	1° Crema de espinacas 2° Trucha fresca al horno con mahonesa Postre Fruta Pan Kcal 800 Glu 77 Lip 38 Pro 34	17	1° Alubias rojas con chorizo 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 874 Glu 111 Lip 32 Pro 38
20		1° Tallarines con tomate y huevo 2° Croquetas de jamón con ensalada Postre Yogur Pan Kcal 896 Glu 106 Lip 35 Pro 25	21	1° Lentejas con zanahoria 2° Merluza al horno en salsa menier Postre Fruta Pan Kcal 745 Glu 103 Lip 20 Pro 41	22	1° Arroz tres delicias 2° Albóndigas con tomate Postre Fruta Pan Kcal 824 Glu 129 Lip 19 Pro 41	23	1° Crema de brócoli 2° Escalope de ternera con champiñones Postre Yogur Bebible Pan Kcal 777 Glu 83 Lip 33 Pro 39	24	1° Garbanzos con verduras 2° Muslo de pollo asado con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 890 Glu 87 Lip 23 Pro 56
27		1° Vainas con patatas 2° Bacalao rebozado con ensalada de maíz Postre Fruta Pan Kcal 724 Glu 83 Lip 29 Pro 36	28	1° Macarrones con tomate 2° Hamburguesas con zanahoria y calabacín Postre Yogur Pan Kcal 935 Glu 123 Lip 29 Pro 46	29	1° Alubias blancas con chorizo 2° Palometa con tomate Postre Fruta Pan Kcal 865 Glu 108 Lip 26 Pro 55	30	1° Arroz con pollo 2° Guisado de ternera a la jardinera Postre Yogur Pan Kcal 933 Glu 139 Lip 22 Pro 52	31	1° Crema de zanahoria 2° Tortilla de patata con lechuga Postre Fruta Pan Kcal 757 Glu 92 Lip 33 Pro 23

OTSAILA

Astelehena

3 **1º** Dilistak porruekin
2º Hegaluz epanadilak entsaladarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 885 Glu 123 Lip 33 Pro 30

10 **1º** Makarroiak tomate eta gaztarekin
2º Txahal hanburesak baratze barazkiekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 920 Glu 123 Lip 27 Pro 47

17 **1º** Dilistak azenarioarekin
2º Papardoa tomatearekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 808 Glu 106 Lip 23 Pro 50

24 **1º** Tailarinak tomate eta hegaluzearekin
2º Txahal eskaloea arto entsaladarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 891 Glu 88 Lip 35 Pro 39

Asteartea

4 **1º** Espagetiak boloinesar erara
2º Makailu errea menier saltsan
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 800 Glu 113 Lip 23 Pro 38

11 **1º** Garbantzuak arrozarekin
2º Legatz frijitua arto entsaladarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 789 Glu 102 Lip 24 Pro 37

18 **1º** Azalore krema
2º San jakobo entsaladarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 824 Glu 102 Lip 40 Pro 18

25 **1º** Borraja Nafar erara
2º Patata tortila uhazarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 708 Glu 80 Lip 31 Pro 28

Asteazkena

5 **1º** Porrusaltsa krema
2º Oilasko izter errea txip patatekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 876 Glu 88 Lip 35 Pro 44

12 **1º** Kuitxo krema
2º Oilasko saltxitxa erreak ketxuparekin
Postrea E. jogurta **Ogia**
Kcal 770 Glu 83 Lip 39 Pro 24

19 **1º** Paela
2º Txahal gisatua barrengorriekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 916 Glu 132 Lip 25 Pro 45

26 **1º** Indaba gorriak kuiarekin
2º Amuarrain fresko errea mahonesarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 917 Glu 96 Lip 40 Pro 47

Osteguna

6 **1º** Fideo zopa
2º Txahal eskaloea uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 717 Glu 75 Lip 31 Pro 33

13 **1º** Indaba zuriak barazkiekin
2º Txerri solomo adobatua piperrekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 813 Glu 100 Lip 18 Pro 67

20 **1º** Garbantzuak txorizoarekin
2º Makailu frijitua mahonesarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 925 Glu 104 Lip 40 Pro 42

27 **1º** Arroza barazkiekin
2º Albondigak barrengorriekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 824 Glu 133 Lip 20 Pro 36

Ostirala

7 **1º** Patatak haragiarekin
2º Legatz errea pistoarekin
Postrea Natilak **Ogia**
Kcal 746 Glu 95 Lip 28 Pro 31

14 **1º** Ilarrak urdaiazpikoarekin
2º Patata tortila uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
Kcal 790 Glu 91 Lip 35 Pro 28

21 **1º** Marmitako
2º Hanburesak uhazarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 837 Glu 92 Lip 32 Pro 46

28 **1º** Barazki purea
2º Legatz frijitua piperrekin
Postrea Jogurta **Ogia**
Kcal 711 Glu 86 Lip 28 Pro 31

FEBRERO

Lunes

3 **1º** Lentejas con puerros
2º Empanadillas de atún con ensalada
Postre Fruta **Pan**
Kcal 885 Glu 123 Lip 33 Pro 30

10 **1º** Macarrones con tomate y queso
2º Hamburguesas ternera c/verduras de la huerta
Postre Yogur **Pan**
Kcal 920 Glu 123 Lip 27 Pro 47

17 **1º** Lentejas con zanahoria
2º Palometa con tomate
Postre Fruta **Pan**
Kcal 808 Glu 106 Lip 23 Pro 50

24 **1º** Tallarines con tomate y bonito
2º Escalope de ternera con ensalada de maíz
Postre Fruta **Pan**
Kcal 891 Glu 88 Lip 35 Pro 39

Martes

4 **1º** Espaguetis a la boloñesa
2º Bacalao al horno en salsa menier
Postre Yogur **Pan**
Kcal 800 Glu 113 Lip 23 Pro 38

11 **1º** Garbanzos con arroz
2º Merluza a la romana con ensalada de maíz
Postre Fruta **Pan**
Kcal 789 Glu 102 Lip 24 Pro 37

18 **1º** Crema de coliflor
2º San jacobo con ensalada
Postre Yogur **Pan**
Kcal 824 Glu 102 Lip 40 Pro 18

25 **1º** Borraja a la navarra
2º Tortilla de patata con lechuga
Postre Yogur **Pan**
Kcal 708 Glu 80 Lip 31 Pro 28

Miércoles

5 **1º** Crema de porrusalda
2º Muslo de pollo asado con chips
Postre Fruta **Pan**
Kcal 876 Glu 88 Lip 35 Pro 44

12 **1º** Crema de calabacín
2º Salchichas de pollo al horno con ketchup
Postre Yogur bebible **Pan**
Kcal 770 Glu 83 Lip 39 Pro 24

19 **1º** Paella
2º Guisado de ternera con champiñones
Postre Fruta **Pan**
Kcal 916 Glu 132 Lip 25 Pro 45

26 **1º** Alubias rojas con calabaza
2º Trucha fresca al horno con mahonesa
Postre Fruta **Pan**
Kcal 917 Glu 96 Lip 40 Pro 47

Jueves

6 **1º** Sopa de fideo
2º Escalope de ternera con lechuga
Postre Fruta **Pan**
Kcal 717 Glu 75 Lip 31 Pro 33

13 **1º** Alubias blancas con verduras
2º Lomo adobado de cerdo con pimientos
Postre Fruta **Pan**
Kcal 813 Glu 100 Lip 18 Pro 67

20 **1º** Garbanzos con chorizo
2º Bacalao rebocado con mahonesa
Postre Fruta **Pan**
Kcal 925 Glu 104 Lip 40 Pro 42

27 **1º** Arroz con verduras
2º Albóndigas con champiñones
Postre Fruta **Pan**
Kcal 824 Glu 133 Lip 20 Pro 36

Viernes

7 **1º** Patatas con carne
2º Merluza al horno con pisto
Postre Natillas **Pan**
Kcal 746 Glu 95 Lip 28 Pro 31

14 **1º** Guisantes con jamón
2º Tortilla de patata con lechuga
Postre Fruta **Pan**
Kcal 790 Glu 91 Lip 35 Pro 28

21 **1º** Marmitako
2º Hamburguesas con lechuga
Postre Yogur **Pan**
Kcal 837 Glu 92 Lip 32 Pro 46

28 **1º** Puré de verduras
2º Merluza a la romana con pimientos
Postre Yogur **Pan**
Kcal 711 Glu 86 Lip 28 Pro 31

MARTXOA

Astelehena

2 **1°** Espagetiak tomate eta arrautzarekin
2º Urdai kroketak uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 863 Glu 105 Lip 33 Pro 22

Asteartea

3 **1°** Garbantzuak txorizoarekin
2º Makailu frijitua pistoarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
 Kcal 789 Glu 115 Lip 33 Pro 54

Asteazkena

4 **1°** Ziazerba krema
2º Txerri solomo adobatua barrengorriekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 708 Glu 81 Lip 20 Pro 54

Osteguna

5 **1°** Indaba zuriak barazkiekin
2º Txahal hamburgerak entsaladarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
 Kcal 894 Glu 102 Lip 33 Pro 51

Ostirala

6 **1°** Fideo zopa
2º Oilasko izter errea txip patatekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 806 Glu 82 Lip 28 Pro 44

9 **1°** Dilistak azenarioarekin
2º Legatz frijitua entsaladarekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 805 Glu 103 Lip 25 Pro 46

10 **1°** Kuia krema
2º Saltxitxa erreak ketxuparekin
Postrea Natilak **Ogia**
 Kcal 836 Glu 91 Lip 43 Pro 25

11 **1°** Arroza barazkiekin
2º Txahal gisatua barazkiekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 885 Glu 140 Lip 19 Pro 45

12 **1°** Garbantzuak ziazerbekin
2º Patata tortila arto entsaladarekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 859 Glu 103 Lip 31 Pro 36

13 **1°** Patatak errioxar erara
2º Oilasko bularki birrinez. azenario eta kuitxoarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
 Kcal 805 Glu 96 Lip 26 Pro 47

16 **1°** Lekak patatekin
2º Hegaluze enpanadilak uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 793 Glu 102 Lip 37 Pro 17

17 **1°** Hiru gutziako arroza
2º Albondigak tomatearekin
Postrea E. jogurta **Ogia**
 Kcal 843 Glu 129 Lip 20 Pro 43

18 **1°** Kuitxo krema
2º Txahal eskalopea baratze barazkiekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 774 Glu 87 Lip 32 Pro 37

19 JAIA

20 **1°** Dilistak barazkiekin
2º Amuarrain fresko errea arto entsaladarekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 776 Glu 114 Lip 7 Pro 45

23 **1°** Makarroiak tomatearekin
2º Makailu frijitua entsaladarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
 Kcal 868 Glu 121 Lip 22 Pro 45

24 **1°** Azenario krema
2º Patata tortila uhazarekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23

25 **1°** Indaba gorriak txorizoarekin
2º Papardoa tomatearekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 865 Glu 108 Lip 26 Pro 55

26 **1°** Arroza oilaskoarekin
2º Txahal gisatua piperrekin
Postrea Jogurta **Ogia**
 Kcal 933 Glu 139 Lip 22 Pro 52

27 **1°** Barazki menestra
2º Hamburgerak barrengorriekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 763 Glu 82 Lip 32 Pro 37

30 **1°** Dilistak arrozarekin
2º Txerri solomo adobatua piperrekin
Postrea Fruta **Ogia**
 Kcal 820 Glu 106 Lip 17 Pro 65

31 **1°** Euri zopa
2º Legatz frijitua mahonesarekin
Postrea Jogurta **Ogia**
 Kcal 739 Glu 78 Lip 35 Pro 30

MARZO

Lunes

2 **1°** Espaguetis con tomate y huevo
2º Croquetas de jamón con lechuga
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 863 Glu 105 Lip 33 Pro 22

Martes

3 **1°** Garbanzos con chorizo
2º Bacalao rebozado con pisto
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 789 Glu 115 Lip 33 Pro 54

Miércoles

4 **1°** Crema de espinacas
2º Lomo adobado de cerdo con champiñones
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 708 Glu 81 Lip 20 Pro 54

Jueves

5 **1°** Alubias blancas con verduras
2º Hamburguesas de ternera con ensalada
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 894 Glu 102 Lip 33 Pro 51

Viernes

6 **1°** Sopa de fideo
2º Muslo de pollo asado con chips
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 806 Glu 82 Lip 28 Pro 44

9 **1°** Lentejas con zanahoria
2º Merluza a la romana con ensalada
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 805 Glu 103 Lip 25 Pro 46

10 **1°** Crema de calabaza
2º Salchichas al horno con ketchup
Postre Natillas **Pan**
 Kcal 836 Glu 91 Lip 43 Pro 25

11 **1°** Arroz con verduras
2º Guisado de ternera a la jardinera
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 885 Glu 140 Lip 19 Pro 45

12 **1°** Garbanzos con espinacas
2º Tortilla de patata con ensalada de maíz
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 859 Glu 103 Lip 31 Pro 36

13 **1°** Patatas a la riojana
2º Pechuga de pollo emp. con zanahoria y calabacín
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 805 Glu 96 Lip 26 Pro 47

16 **1°** Vainas con patatas
2º Empanadillas de atún con lechuga
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 793 Glu 102 Lip 37 Pro 17

17 **1°** Arroz tres delicias
2º Albóndigas con tomate
Postre Yogur bebible **Pan**
 Kcal 843 Glu 129 Lip 20 Pro 43

18 **1°** Crema de calabacín
2º Escalope de ternera con verduras de la huerta
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 774 Glu 87 Lip 32 Pro 37

19 FIESTA

20 **1°** Lentejas con verduras
2º Trucha fresca al horno con ensalada de maíz
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 776 Glu 114 Lip 7 Pro 45

23 **1°** Macarrones con tomate
2º Bacalao rebozado con ensalada
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 868 Glu 121 Lip 22 Pro 45

24 **1°** Crema de zanahoria
2º Tortilla de patata con lechuga
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 757 Glu 92 Lip 34 Pro 23

25 **1°** Alubias rojas con chorizo
2º Palometa con tomate
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 865 Glu 108 Lip 26 Pro 55

26 **1°** Arroz con pollo
2º Guisado de ternera con pimientos
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 933 Glu 139 Lip 22 Pro 52

27 **1°** Menestra de verduras
2º Hamburguesas con champiñones
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 763 Glu 82 Lip 32 Pro 37



30 **1°** Lentejas con arroz
2º Lomo adobado de cerdo con pimientos
Postre Fruta **Pan**
 Kcal 820 Glu 106 Lip 17 Pro 65

31 **1°** Sopa de lluvia
2º Merluza a la romana con mahonesa
Postre Yogur **Pan**
 Kcal 739 Glu 78 Lip 35 Pro 30

BAZKARIA
COMIDA



AFARIA
CENA

1^{go} 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

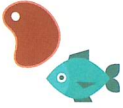
 Haragia
Carne

 Arraina edo arrautza
Pescado o huevo

 Arraina
Pescado

 Haragia edo arrautza
Carne o huevo

 Arrautza
Huevo

 Haragia edo arraina
Carne o pescado

Postrea
Postre

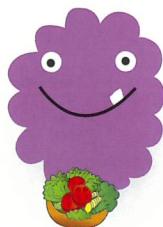
 Esnekia
Lácteo

 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, erreferentziatzen 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.