



Labastida Otsaila 2026

Arrautz, Fruitu lehorrik gabeko menua

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

2 Kcal 566 Glú 49 Líp 16 Pro 52
1° *Barazki menestra
2° *Txerri solomo adobatua barrengorriekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

9 Kcal 836 Glú 106 Líp 24 Pro 46
1° *Gluten gabeko makarroiak tomatearekin
2° *Indioilar bularkia entsaladarekin
Postrea *Jogurta *Ogi integrala

16 Kcal 626 Glú 70 Líp 23 Pro 31
1° *Patatak saltsa berdean
2° *Amuarrain fresko errea barazkiekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

23 Kcal 827 Glú 93 Líp 25 Pro 49
1° *Marmitakoa
2° *Txahal albondigak barrengorriekin
Postrea *Jogurta *Ogi integrala

Asteartea

3 Kcal 587 Glú 56 Líp 25 Pro 33
1° *Fideo zopa
2° *Oilasko bularkia hiru urtaro entsaladarekin
Postrea *Fruta *Integral ogia

10 Kcal 408 Glú 50 Líp 14 Pro 23
1° *Barazki purea
2° *Makailu errea pistoarekin
Postrea *Fruta *Integral ogia

17 Kcal 739 Glú 104 Líp 14 Pro 43
1° *Gluten gabeko espagetiak tomate eta barazkiekin
2° *Txahal errea arto entsaladarekin
Postrea *Fruta *Integral ogia

24 Kcal 700 Glú 100 Líp 23 Pro 28
1° *Paela
2° *Makailu errea barazkiekin
Postrea *Fruta *Integral ogia

Asteazkena

4 Kcal 676 Glú 75 Líp 19 Pro 44
1° *Garbantzukak barazkiekin
2° *Legatz errea barazkiekin
Postrea *Jogurta *Ogi integrala

11 Kcal 776 Glú 70 Líp 28 Pro 51
1° *Dilistak azenarioarekin
2° *Oilasko bularkia entsaladarekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

18 Kcal 885 Glú 138 Líp 20 Pro 30
1° *Garbantzukak azarekin
2° *Arroza barazkiekin
Postrea *Jogurta *Ogi integrala

25 Kcal 759 Glú 69 Líp 21 Pro 66
1° *Dilistak barazkiekin
2° *Txerri solomo adobatua uhazarekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

Osteguna

5 Kcal 684 Glú 49 Líp 38 Pro 32
1° *Azenario krema
2° *Oilasko izter errea entsaladarekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

12 Kcal 859 Glú 109 Líp 27 Pro 42
1° *Arroza oilaskoarekin
2° *Txahal gisatua barrengorriekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

19 Kcal 490 Glú 62 Líp 7 Pro 42
1° *Barazki purea
2° *Indioilar gisatua barazkiekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

26 Kcal 842 Glú 103 Líp 29 Pro 37
1° *Gluten gabeko makarroiak tomatearekin
2° *Oilasko izter errea hiru urtaro entsaladarekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

Ostirala

6 Kcal 797 Glú 79 Líp 25 Pro 49
1° *Indaba gorriak txorizoarekin
2° *Txahal hanburesak piperrekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

13 Kcal 573 Glú 52 Líp 23 Pro 35
1° *Kuia krema
2° *Hegaluzea errioxar erara
Postrea *Fruta *Ogi integrala

20 Kcal 685 Glú 56 Líp 28 Pro 44
1° *Ilarrak urdaiazpikoarekin
2° *Oilasko bularkia entsaladarekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

27 Kcal 523 Glú 50 Líp 21 Pro 28
1° *Azalore krema
2° *Legatz errea piperrekin
Postrea *Fruta *Ogi integrala

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