



Labastida Otsaila 2026 Obolakteobegatariano menua

Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

2 Kcal 658 Glú 60 Líp 31 Pro 29

1° *Barazki menestra

2° *Tofu barrengorriekin

Postrea *Fruta *Ogi integrala

9 Kcal 878 Glú 114 Líp 31 Pro 29

1° *Makarroiak tomate eta gaztarekin

2° *Patata tortila entsaladarekin

Postrea *Jogurta *Ogi integrala

16 Kcal 516 Glú 70 Líp 15 Pro 20

1° *Patatak saltsa berdean

2° *Frantsesa tortila

Postrea *Fruta *Ogi integrala

23 Kcal 575 Glú 82 Líp 16 Pro 20

1° *Patata gisatuak

2° *Barrengorri krema

Postrea *Jogurta *Ogi integrala

Asteartea

3 Kcal ### Glú 71 Líp 20 Pro 15

1° *Fideo zopa

2° *Patata tortila entsaladarekin

Postrea *Fruta *Integral ogi

10 Kcal 639 Glú 66 Líp 22 Pro 34

1° *Barazki purea

2° *Seitan pistoarekin

Postrea *Fruta *Integral ogi

17 Kcal 932 Glú 110 Líp 36 Pro 35

1° *Espagetiak tomate eta barazkiekin

2° *Tofu arto entsaladarekin

Postrea *Fruta *Integral ogi

24 Kcal 966 Glú 120 Líp 39 Pro 31

1° *Arroza barazkiekin

2° *Tofu barazkiekin

Postrea *Fruta *Integral ogi

Asteazkena

4 Kcal 898 Glú 93 Líp 30 Pro 51

1° *Garbantzuk barazkiekin

2° *Seitan tian barazkiekin

Postrea *Jogurta *Ogi integrala

11 Kcal 628 Glú 105 Líp 5 Pro 29

1° *Dilistak azenarioarekin

2° *Patata gisatuak

Postrea *Fruta *Ogi integrala

18 Kcal 885 Glú 138 Líp 20 Pro 30

1° *Garbantzuk azarekin

2° *Arroza barazkiekin

Postrea *Jogurta *Ogi integrala

25 Kcal ### Glú 85 Líp 20 Pro 30

1° *Dilistak barazkiekin

2° *Patata tortila uhazarekin

Postrea *Fruta *Ogi integrala

Osteguna

5 Kcal 522 Glú 52 Líp 24 Pro 20

1° *Azenario krema

2° *Udaberri arrautzak

Postrea *Fruta *Ogi integrala

12 Kcal 725 Glú 110 Líp 23 Pro 16

1° *Arroza barazkiekin

2° *Barrengorri krema

Postrea *Fruta *Ogi integrala

19 Kcal 679 Glú 72 Líp 23 Pro 35

1° *Barazki purea

2° *Seitan barazkiekin

Postrea *Fruta *Ogi integrala

26 Kcal 881 Glú 122 Líp 33 Pro 20

1° *Makarroiak tomatearekin

2° *Ziazerba kroketak entsaladarekin

Postrea *Fruta *Ogi integrala

Ostirala

6 Kcal 606 Glú 66 Líp 18 Pro 30

1° *Indaba zuriak

2° *Sojatzko hanburgesak piperrekin

Postrea *Fruta *Ogi integrala

13 Kcal 534 Glú 55 Líp 23 Pro 20

1° *Kuia krema

2° *Arrautzak tomatearekin

Postrea *Fruta *Ogi integrala

20 Kcal ### Glú 71 Líp 19 Pro 21

1° *Ilarrak

2° *Patata tortila entsaladarekin

Postrea *Fruta *Ogi integrala

27 Kcal 703 Glú 67 Líp 29 Pro 34

1° *Azalore krema

2° *Seitan 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