



Labastida Otsaila 2026 Basal

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

2 Kcal 579 Glú 51 Líp 16 Pro 52
1° Barazki menestra
2° Txerri solomo adobatua barregorriekin
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 776 Glú 70 Líp 38 Pro 33
1° Patatak saltsa berdean
2° Amuarrain fresko errea mahonesarekin
Postrea Fruta Ogi integrala

23 Kcal 982 Glú 93 Líp 50 Pro 36
1° Marmitakoa
2° Albondigak barregorriekin
Postrea Jogurta Ogi integrala

Asteartea

3 Kcal 615 Glú 68 Líp 28 Pro 19
1° Fideo zopa
2° Patata tortila entsaladarekin
Postrea Fruta Integral ogia

10 Kcal 596 Glú 50 Líp 34 Pro 23
1° Barazki purea
2° Makailu errea pistoarekin
Postrea Fruta Integral ogia

17 Kcal 848 Glú 98 Líp 30 Pro 40
1° Espagetiak tomate eta barazkiekin
2° Txahal eskalopea arto entsaladarekin
Postrea Fruta Integral ogia

24 Kcal 785 Glú 111 Líp 26 Pro 30
1° Paela
2° Makailu frijitua piperrekin
Postrea Fruta Integral ogia

Asteazkena

4 Kcal 756 Glú 85 Líp 22 Pro 46
1° Garbantzuak barazkiekin
2° Legatz frijitua piperrekin
Postrea Jogurta Ogi integrala

11 Kcal 720 Glú 68 Líp 22 Pro 54
1° Dilistak azenarioarekin
2° Indioilar bularki birrineztatua uhazarekin
Postrea Fruta Ogi integrala

18 Kcal 896 Glú 140 Líp 20 Pro 31
1° Garbantzuak zerbekin
2° Arroza barazkiekin
Postrea Jogurta Ogi integrala

25 Kcal 753 Glú 82 Líp 28 Pro 34
1° Dilistak barazkiekin
2° Patata tortila 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 911 Glú 112 Líp 31 Pro 42
1° Arroza oilaskoarekin
2° Txahal gisatua barregorriekin
Postrea Fruta Ogi integrala

19 Kcal 627 Glú 65 Líp 20 Pro 43
1° Barazki purea
2° Indioilar gisatua barazkiekin
Postrea Fruta Ogi integrala

26 Kcal 794 Glú 119 Líp 22 Pro 23
1° Makarroi integralak tomatearekin
2° San jakoboa hiru urtaro entsaladarekin
Postrea Fruta Ogi integrala

Ostirala

6 Kcal 760 Glú 69 Líp 27 Pro 48
1° Indaba zuriak txorizoarekin
2° Txahal hanburgesak piperrekin
Postrea Fruta Ogi integrala

13 Kcal 607 Glú 61 Líp 23 Pro 36
1° Kuia krema
2° Hegaluzea errioxar erara
Postrea Fruta Ogi integrala

20 Kcal 675 Glú 72 Líp 28 Pro 27
1° Ilarrak urdaiazpikoarekin
2° Patata tortila entsaladarekin
Postrea Fruta Ogi integrala

27 Kcal 581 Glú 57 Líp 24 Pro 29
1° Azalore krema
2° Legatz frijitua 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