



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**Gobierno Vasco**  
**Noviembre 2018**  
**Menú Ovolacteovegetariano**

**Tamar**  
 RESTAURACIÓN & CATERING

			<b>1</b>		<b>2</b>
			FIESTA		Kcal 905 Glú 114 Líp 24 Pro 53
					1° Lentejas con zanahoria
					2° Seitán con lechuga*
					Postre Fruta Pan
<b>5</b>	Kcal 850 Glú 122 Líp 38 Pro 21	<b>6</b>	Kcal 659 Glú 97 Líp 11 Pro 33	<b>7</b>	Kcal 862 Glú 126 Líp 35 Pro 34
1° Espaguetis con tomate		1° Crema de champiñones*		1° Arroz con verduras*	
2° Croquetas de espinacas con lechuga*		2° Garbanzos con calabaza		2° Hamburguesa de soja con pimientos*	
Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan		Postre Fruta Pan	
<b>12</b>	Kcal 807 Glú 90 Líp 38 Pro 30	<b>13</b>	Kcal 803 Glú 119 Líp 28 Pro 23	<b>14</b>	Kcal 808 Glú 89 Líp 31 Pro 41
1° Guisantes*		1° Ensalada ilustrada*		1° Sopa de fideo	
2° Tortilla de patata con ensalada*		2° Tallarines con tomate y queso		2° Seitán con zanahoria y champiñon*	
Postre Yogur bebible Pan		Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan	
<b>19</b>	Kcal 910 Glú 137 Líp 34 Pro 22	<b>20</b>	Kcal 892 Glú 104 Líp 33 Pro 39	<b>21</b>	Kcal 803 Glú 88 Líp 36 Pro 33
1° Espaguetis con tomate y verduras		1° Garbanzos*		1° Crema de calabaza	
2° Croquetas de espinacas con lechuga*		2° Tortilla de patata con ensalada		2° Tofu con champiñones*	
Postre Fruta Pan		Postre Yogur Pan		Postre Fruta Pan	
<b>26</b>	Kcal 869 Glú 117 Líp 31 Pro 34	<b>27</b>	Kcal 863 Glú 91 Líp 33 Pro 32	<b>28</b>	Kcal 906 Glú 101 Líp 26 Pro 46
1° Lentejas con arroz		1° Crema de calabacín		1° Macarrones con tomate y huevo	
2° Tortilla de patata con ensalada de maíz*		2° Potaje de soja*		2° Seitán con champiñones*	
Postre Fruta Pan		Postre Natillas Pan		Postre Fruta Pan	
<b>29</b>	Kcal 662 Glú 106 Líp 12 Pro 34	<b>30</b>	Kcal 825 Glú 139 Líp 21 Pro 17		
1° Crema de champiñones*		1° Vainas con patatas			
2° Alubias blancas con zanahoria		2° Arroz con verduras y champiñones*			
Postre Yogur Pan		Postre Fruta Pan			





# Eusko Jaularitza

## 2018ko Azaroa

### Obolaktobegetariano menua

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

			1	2					
			JAIA	Kcal 905 Glú 114 Líp 24 Pro 53					
				1° Dilistak azenarioarekin					
				2° Seitán uhazarekin*					
				Postrea Fruta Ogia					
5	Kcal 850 Glú 122 Líp 38 Pro 21	6	Kcal 659 Glú 97 Líp 11 Pro 33	7	Kcal 862 Glú 126 Líp 35 Pro 34	8	Kcal 789 Glú 92 Líp 36 Pro 27	9	Kcal 906 Glú 107 Líp 33 Pro 45
1° Espagetiak tomatearekin	1° Barrengorri krema*	1° Arroza barazkiekin*	1° Barazki purea	1° Indaba zuriak*					
2° Ziazerba kroketak uhazarekin*	2° Garbantzukak kuiarekin	2° Sojazko hanburgesa piperrekin*	2° Patata tortila aerto entsaladarekin	2° Tofu barrengorriekin*					
Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia					
12	Kcal 807 Glú 90 Líp 38 Pro 30	13	Kcal 803 Glú 119 Líp 28 Pro 23	14	Kcal 808 Glú 89 Líp 31 Pro 41	15	Kcal 812 Glú 108 Líp 28 Pro 44	16	Kcal 875 Glú 155 Líp 19 Pro 20
1° Ilarrak*	1° Entsalada ilustratua*	1° Fideo zopa	1° Indaba gorriak barazkiekin	1° Ziazerba krema					
2° Patata tortila entsaladarekin*	2° Tailarinak tomate eta gaztarekin	2° Seitán azenario eta barrengorriekin*	2° Sojazko hanburgesa uhazarekin*	2° Arroza barazki eta barrengorriekin*					
Postrea E. jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogia					
19	Kcal 910 Glú 137 Líp 34 Pro 22	20	Kcal 892 Glú 104 Líp 33 Pro 39	21	Kcal 803 Glú 88 Líp 36 Pro 33	22	Kcal 919 Glú 126 Líp 25 Pro 31	23	Kcal 650 Glú 102 Líp 17 Pro 23
1° Espagetiak tomate eta barazkiekin	1° Garbantzukak*	1° Kuia krema	1° Arroza barazkiekin*	1° Patata gisatuak*					
2° Ziazerba kroketak uhazarekin*	2° Patata tortila entsaladarekin	2° Tofu barrengorriekin*	2° Sojazko eltzeria*	2° Arrautzak tomatearekin*					
Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Fruta almibar Ogia					
26	Kcal 869 Glú 117 Líp 31 Pro 34	27	Kcal 863 Glú 91 Líp 33 Pro 32	28	Kcal 906 Glú 101 Líp 26 Pro 46	29	Kcal 662 Glú 106 Líp 12 Pro 34	30	Kcal 825 Glú 139 Líp 21 Pro 17
1° Dilistak arrozarekin	1° Kuitxo krema	1° Makarroiak tomate eta arrautzarekin	1° Barrengorri krema*	1° Lekak patatekin					
2° Patata tortila arto entsaladarekin*	2° Sojazko eltzeria*	2° Seitán barrengorriekin*	2° Indaba zuriak azenarioarekin	2° Arroza barazki eta barrengorriekin*					
Postrea Fruta Ogia	Postrea Natilak Ogia	Postrea Fruta Ogia	Postrea Jogurta Ogia	Postrea Fruta Ogia					