



Lunes

Martes

Menú N.S. de La MERCED

Abril 2023
Menú Basal

Miércoles

Jueves



Viernes

3

FIESTA

4

FIESTA

5

FIESTA

6

FIESTA

7

FIESTA

10

FIESTA

11

FIESTA

12

FIESTA

13

FIESTA

14

FIESTA

17

Kcal 842 Glú 101 Líp 42 Pro 20

1° Crema de verduras

2° San jacobito con ensalada de maíz

Postre Yogur Pan

18

Kcal 679 Glú 92 Líp 22 Pro 31

1° Patatas camperas

2° Merluza a la romana con mahonesa

Postre Fruta Pan

19

Kcal 865 Glú 115 Líp 42 Pro 40

1° Macarrones con tomate y queso

2° Hamburguesas con vegetales salteados

Postre Fruta Pan

20

Kcal 901 Glú 115 Líp 34 Pro 38

1° Lentejas

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Yogur bebible Pan

21

Kcal 756 Glú 83 Líp 31 Pro 37

1° Puré de verduras

2° Escalope de ternera con pimientos verdes/Pechuga pollo

Postre Fruta Pan

24

Kcal 870 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° Espaguetis con tomate

2° Bacalao rebozado con ensalada

Postre Yogur Pan

25

Kcal 856 Glú 103 Líp 34 Pro 35

1° Alubias rojas

2° Salchichas de pollo al horno con ketchup

Postre Fruta Pan

26

Kcal 932 Glú 126 Líp 31 Pro 42

1° Arroz con tomate

2° Albóndigas con champiñones

Postre Yogur Pan

27

Kcal 872 Glú 101 Líp 33 Pro 37

1° Garbanzos

2° Tortilla de patata con lechuga

Postre Fruta Pan

28

Kcal 788 Glú 76 Líp 30 Pro 43

1° Crema de verduras

2° Muslo de pollo asado con pimientos

Postre Fruta Pan





Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Menú N.S. de La MERCED

2023ko Apirila
Oinarrizko menua



3

JAIA

4

JAIA

5

JAIA

6

JAIA

7

JAIA

10

JAIA

11

JAIA

12

JAIA

13

JAIA

14

JAIA

17

Kcal 842 Glú 101 Líp 42 Pro 20

1° Barazki krema

2° San jakobo arto entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

18

Kcal 679 Glú 92 Líp 22 Pro 31

1° Ortuko patatak

2° Legatz frijitua mahonesarekin

Postrea Fruta Ogia

19

Kcal 865 Glú 115 Líp 42 Pro 40

1° Makarroiak tomate eta gaztarekin

2° Hanburgesak begetal salteatuekin

Postrea Fruta Ogia

20

Kcal 901 Glú 115 Líp 34 Pro 38

1° Dilistak

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea E. jogurta Ogia

21

Kcal 756 Glú 83 Líp 31 Pro 37

1° Barazki purea

2° Txahal eskaloepa piper berdeekin/Oilasko bularkia

Postrea Fruta Ogia

24

Kcal 870 Glú 121 Líp 22 Pro 45

1° Espagetiak tomatearekin

2° Makailu frijitua entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

25

Kcal 856 Glú 103 Líp 34 Pro 35

1° Indaba gorriak

2° Oilasko saltxitxa erreak ketxuparekin

Postrea Fruta Ogia

26

Kcal 932 Glú 126 Líp 31 Pro 42

1° Arroza tomatearekin

2° Albondigak barrengorriekin

Postrea Jogurta Ogia

27

Kcal 872 Glú 101 Líp 33 Pro 37

1° Garbantzuak

2° Patata tortila uhazarekin

Postrea Fruta Ogia

28

Kcal 788 Glú 76 Líp 30 Pro 43

1° Barazki krema

2° Oilasko izter errea piperrekin

Postrea Fruta Ogia



902 103 478

Atención al cliente



www.tamar.es





Lunes

Martes

Menú N.S. de La Merced

Mayo 2023

Menú Basal

Miércoles

Jueves



Viernes

1

FIESTA

2

Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41

- 1° Lentejas con zanahoria
- 2° Merluza al horno en salsa cazadora
- Postre Fruta Pan

3

Kcal 903 Glú 78 Líp 34 Pro 37

- 1° Ensalada oriental/Puré verduras
- 2° Albóndigas a la jardinera
- Postre Yogur Pan

4

COMIDA ESPECIAL

5

NO COMEDOR

8

Kcal 769 Glú 77 Líp 28 Pro 44

- 1° Vainas con patatas
- 2° Muslo de pollo asado a la piña
- Postre Fruta Pan

9

Kcal 912 Glú 103 Líp 37 Pro 45

- 1° Lentejas con chorizo
- 2° Bacalao rebozado con mahonesa
- Postre Yogur Pan

10

Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44

- 1° Espaguetis con tomate y queso
- 2° Hamburguesas de ternera con vegetales salteados
- Postre Fruta Pan

11

Kcal 928 Glú 119 Líp 39 Pro 32

- 1° Garbanzos
- 2° Croquetas de jamón con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Pan

12

Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

- 1° Crema de verduras
- 2° Tortilla de patata con tomate
- Postre Fruta Pan

15

Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35

- 1° Macarrones con tomate
- 2° Merluza a la romana con ensalada de maíz
- Postre Fruta Pan

16

Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35

- 1° Alubias rojas
- 2° Salchichas al horno con ketchup
- Postre Fruta Pan

17

Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43

- 1° Crema de porrusalda
- 2° Pechuga de pollo empanada con lechuga
- Postre Yogur Pan

18

Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

- 1° Arroz tres delicias
- 2° Guisado de ternera con champiñones/Albóndigas
- Postre Fruta Pan

19

Kcal 802 Glú 114 Líp 9 Pro 47

- 1° Lentejas
- 2° Trucha fresca al horno con pisto
- Postre Yogur Pan

22

Kcal 753 Glú 92 Líp 28 Pro 37

- 1° Patatas en salsa verde
- 2° Hamburguesas con arroz
- Postre Fruta Pan

23

Kcal 825 Glú 101 Líp 39 Pro 22

- 1° Puré de verduras
- 2° Empanadillas de atún con ensalada
- Postre Yogur bebible Pan

24

Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35

- 1° Espaguetis con tomate
- 2° Merluza al horno en salsa verde
- Postre Fruta Pan

25

Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Crema de zanahoria
- 2° Tortilla de patata con ensalada de maíz
- Postre Fruta Pan

26

Kcal 912 Glú 107 Líp 31 Pro 53

- 1° Alubias blancas con chorizo
- 2° Escalope de ternera con tían de verduras/Pechuga pollo
- Postre Yogur Pan

29

Kcal 824 Glú 101 Líp 18 Pro 60

- 1° Macarrones con tomate
- 2° Lomo adobado de cerdo con champiñones
- Postre Fruta Pan

30

Kcal 691 Glú 71 Líp 25 Pro 47

- 1° Ensalada tropical/Puré de verduras
- 2° Guisado de pavo a la jardinera
- Postre Fruta Pan

31

Kcal 847 Glú 92 Líp 37 Pro 40

- 1° Patatas camperas
- 2° Bacalao rebozado con mahonesa
- Postre Yogur Pan





Astelehena

Menú N.S. de La Merced

2023ko Maiatza

Oinarrizko menua

Tamar
RESTAURACIÓN & CATERING

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

1

JAIA

2

Kcal 745 Glú 103 Líp 20 Pro 41

- 1° Dilistak azenarioarekin
- 2° Legatz errea ehiztari saltsan

Postrea Fruta Ogia

3

Kcal 903 Glú 78 Líp 34 Pro 37

- 1° Ekialdeko entsalada/Barazki porea
- 2° Albondigak barazkiekin

Postrea Jogurta Ogia

4

JANARI BEREZIA

5

JANTOKIRIK EZ

8

Kcal 769 Glú 77 Líp 28 Pro 44

- 1° Lekak patatekin
- 2° Oilasko izter errea ananarekin

Postrea Fruta Ogia

9

Kcal 912 Glú 103 Líp 37 Pro 45

- 1° Dilistak txorizoarekin
- 2° Makailu frijitua mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia

10

Kcal 903 Glú 110 Líp 33 Pro 44

- 1° Espagetiak tomate eta gaztarekin
- 2° Txahal hanburgesak begetal salteatuekin

Postrea Fruta Ogia

11

Kcal 928 Glú 119 Líp 39 Pro 32

- 1° Garbantzuak
- 2° Urdai kroketa hiru urtaro entsaladarekin

Postrea Jogurta Ogia

12

Kcal 757 Glú 92 Líp 33 Pro 23

- 1° Barazki krema
- 2° Patata tortila tomatearekin

Postrea Fruta Ogia

15

Kcal 821 Glú 121 Líp 22 Pro 35

- 1° Makarroiak tomatearekin
- 2° Legatz frijitua arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

16

Kcal 886 Glú 99 Líp 41 Pro 35

- 1° Indaba gorriak
- 2° Saltxitxa erreak ketxuparekin

Postrea Fruta Ogia

17

Kcal 724 Glú 83 Líp 26 Pro 43

- 1° Porrusaltsa krema
- 2° Oilasko bularki birrineztatua uhazarekin

Postrea Jogurta Ogia

18

Kcal 913 Glú 134 Líp 25 Pro 43

- 1° Hiru gutiziako arrosa
- 2° Txahal gisatua barrengorriekin/Albondigak

Postrea Fruta Ogia

19

Kcal 802 Glú 114 Líp 9 Pro 47

- 1° Dilistak
- 2° Amuarrain fresko errea pistoarekin

Postrea Jogurta Ogia

22

Kcal 753 Glú 92 Líp 28 Pro 37

- 1° Patatak saltsa berdean
- 2° Hanburgesak arrozarekin

Postrea Fruta Ogia

23

Kcal 825 Glú 101 Líp 39 Pro 22

- 1° Barazki porea
- 2° Hegaluze enpanadilak entsaladarekin

Postrea E. jogurta Ogia

24

Kcal 773 Glú 120 Líp 17 Pro 35

- 1° Espagetiak tomatearekin
- 2° Legatz errea saltsa berdean

Postrea Fruta Ogia

25

Kcal 757 Glú 92 Líp 34 Pro 23

- 1° Azenario krema
- 2° Patata tortila arto entsaladarekin

Postrea Fruta Ogia

26

Kcal 912 Glú 107 Líp 31 Pro 53

- 1° Indaba zuriak txorizoarekin
- 2° Txahal eskaloepa tian barazkiekin/Oilasko bularia

Postrea Jogurta Ogia

29

Kcal 824 Glú 101 Líp 18 Pro 60

- 1° Makarroiak tomatearekin
- 2° Txerri solomo adobatua barrengorriekin

Postrea Fruta Ogia

30

Kcal 691 Glú 71 Líp 25 Pro 47

- 1° Tropikal entsalada/Barazki porea
- 2° Indioilar gisatua barazkiekin

Postrea Fruta Ogia

31

Kcal 847 Glú 92 Líp 37 Pro 40

- 1° Ortuko patatak
- 2° Makailu frijitua mahonesarekin

Postrea Jogurta Ogia



Menú N.S. de La Merced

Junio 2023

Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50

- 1° Lentejas
- 2° Bacalao rebozado con mahonesa
- Postre Fruta Pan

6 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Puré de verdura
- 2° Tortilla de patata con ensalada tres estaciones
- Postre Yogur Pan

7 Kcal 895 Glú 128 Líp 26 Pro 38

- 1° Arroz con pollo
- 2° Albóndigas con champiñones
- Postre Fruta Pan

1 Kcal 853 Glú 94 Líp 35 Pro 35

- 1° Garbanzos
- 2° Salchichas de pollo al horno con lechuga
- Postre Fruta Pan

2 Kcal 738 Glú 76 Líp 34 Pro 33

- 1° Sopa de lluvia
- 2° Hamburguesas de ternera con ensalada de maíz
- Postre Yogur Pan

12 Kcal 842 Glú 101 Líp 42 Pro 20

- 1° Vainas con patatas
- 2° San jacobito con ensalada
- Postre Yogur Pan

13 Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

- 1° Garbanzos con chorizo
- 2° Escalope de ternera con vegetales salteados/Pechuga
- Postre Fruta Pan

14 Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

- 1° Tallarines boloñesa
- 2° Tortilla de patata con lechuga
- Postre Yogur Pan

15 Kcal 917 Glú 96 Líp 40 Pro 46

- 1° Alubias blancas con verduras
- 2° Merluza romana con mahonesa
- Postre Fruta Pan

16 Kcal 756 Glú 90 Líp 17 Pro 61

- 1° Marmitako
- 2° Lomo adobado de cerdo con pisto
- Postre Fruta Pan

19 Kcal 759 Glú 102 Líp 21 Pro 42

- 1° Arroz con tomate
- 2° Muslo de pollo con patatas chips
- Postre Yogur Pan





Menú N.S. de La Merced

2023ko Ekaina

Oinarrizko menua



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

5 Kcal 808 Glú 106 Líp 23 Pro 50

- 1° Dilistak
- 2° Makailu frijitua mahonesarekin
- Postrea Fruta Ogia

6 Kcal 790 Glú 93 Líp 36 Pro 26

- 1° Barazki purea
- 2° Patata tortila hiru urtaro entsaladarekin
- Postrea Jogurta Ogia

7 Kcal 895 Glú 128 Líp 26 Pro 38

- 1° Arroza oilaskoarekin
- 2° Albondigak barrengorriekin
- Postrea Fruta Ogia

1 Kcal 853 Glú 94 Líp 35 Pro 35

- 1° Garbantzuak
- 2° Oilasko saltxitxa errearekin
- Postrea Fruta Ogia

2 Kcal 738 Glú 76 Líp 34 Pro 33

- 1° Euri zopa
- 2° Txahal hanburgesak arto entsaladarekin
- Postrea Jogurta Ogia

12 Kcal 842 Glú 101 Líp 42 Pro 20

- 1° Lekak patatekin
- 2° San jakobo entsaladarekin
- Postrea Jogurta Ogia

13 Kcal 875 Glú 105 Líp 28 Pro 47

- 1° Garbantzuak txorizoarekin
- 2° Txahal eskalopea begetal saletatuekin/Oilasko bularkia
- Postrea Fruta Ogia

14 Kcal 915 Glú 122 Líp 32 Pro 34

- 1° Tailarinak boloinesar erara
- 2° Patata tortila uhazarekin
- Postrea Jogurta Ogia

15 Kcal 917 Glú 96 Líp 40 Pro 46

- 1° Indaba zuriak barazkiekin
- 2° Legatz frijitua mahonesarekin
- Postrea Fruta Ogia

16 Kcal 756 Glú 90 Líp 17 Pro 61

- 1° Marmitako
- 2° Txerri solomo adobatua pistoarekin
- Postrea Fruta Ogia

19 Kcal 759 Glú 102 Líp 21 Pro 42

- 1° Arroza tomatearekin
- 2° Oilasko izter errea txip patatekin
- Postrea Jogurta Ogia

