

Normal (guarderías)

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>02</b> Kcal 860 P. 45 Lip. 29 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Alitas de pollo con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>03</b> Kcal 907 P. 51 Lip. 32 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salchichas y chorizo</li> <li>- Filete de merluza en salsa verde</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>04</b> Kcal 712 P. 38 Lip. 13 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines salteados al estilo oriental</li> <li>- Lomo fresco en salsa</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 615 P. 29 Lip. 27 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Huevos revueltos con patatas y york</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan integral</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 1010 P. 40 Lip. 37 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Croquetas con jamón york y lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>09</b> Kcal 894 P. 40 Lip. 36 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias</li> <li>- Medallones de merluza plancha con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>10</b> Kcal 771 P. 40 Lip. 25 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas en salsa verde</li> <li>- Escalope de cerdo con lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>11</b> Kcal 882 P. 27 Lip. 22 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de verduras salteada</li> <li>- Falafel con salsa de tomate</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>12</b> Kcal 694 P. 28 Lip. 20 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Tortilla de calabacín con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan integral</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 707 P. 39 Lip. 18 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>- Pollo guisado con arroz integral</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>16</b> Kcal 934 P. 37 Lip. 33 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>17</b> Kcal 715 P. 36 Lip. 23 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de acelgas y espinacas</li> <li>- Lomo fresco a la plancha con pimientos</li> <li>- Natillas de chocolate</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>18</b> Kcal 856 P. 54 Lip. 24 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Redondo en salsa</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p><b>23</b> Kcal 782 P. 25 Lip. 32 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas a la riojana</li> <li>- Hamburguesa de vacuno plancha con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>24</b> Kcal 740 P. 31 Lip. 31 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Filete de merluza romana con mahonesa</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>25</b> Kcal 790 P. 43 Lip. 24 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Huevos revueltos con patatas y york</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 617 P. 44 Lip. 15 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Zapatero con tomate</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan integral</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 816 P. 46 Lip. 22 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Pechugas de pollo con lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>30</b> Kcal 734 P. 50 Lip. 12 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con chorizo</li> <li>- Lomo fresco a la plancha con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>31</b> Kcal 884 P. 41 Lip. 33 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>- Albóndigas de ave</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>			

● Este punto indica los platos y días gestionados a través de proveedores de nuestro programa KODE..

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



Arrunta (haurtzaindegiak)

### ASTELEHENA

**02** Kcal 860 P. 45  
Lip. 29 H.C. 106

- Dilistak barazkiekin
- Oilasko hegotoxoak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

### ASTEARTEA

**03** Kcal 907 P. 51  
Lip. 32 H.C. 87

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Legatz xerra saltsa berdean
- Jogurta
- Ogia

### ASTEAZKENA

**04** Kcal 712 P. 38  
Lip. 13 H.C. 111

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
- Solomo freskoa saltsan
- **Fruta**
- Ogia

### OSTEGUNA

**05** Kcal 615 P. 29  
Lip. 27 H.C. 67

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin
- **Fruta**
- Bihitso osoko ogia

### OSTIRALA

**06** Kcal 1010 P. 40  
Lip. 37 H.C. 120

- Indaba zuriak barazkiekin
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

**09** Kcal 894 P. 40  
Lip. 36 H.C. 91

- Hiru gutziako arroza
- Legatz medailoak plantxan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**10** Kcal 771 P. 40  
Lip. 25 H.C. 92

- **Patatak saltsa berdean**
- Txerri eskaloepa letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

**11** Kcal 882 P. 27  
Lip. 22 H.C. 135

- Barazki oreki salteatua
- Falafelak tomate saltsarekin
- **Fruta**
- Ogia

**12** Kcal 694 P. 28  
Lip. 20 H.C. 93

- Indaba gorriak barazkiekin
- Kalabazin tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Bihitso osoko ogia

**13** Kcal 707 P. 39  
Lip. 18 H.C. 92

- **Barazki purea**
- Oilasko gisatua arroz integralarekin
- Jogurta
- Ogia

**16** Kcal 934 P. 37  
Lip. 33 H.C. 124

- Dilistak barazkiekin
- Patata tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**17** Kcal 715 P. 36  
Lip. 23 H.C. 89

- **Zerba eta ziazerba purea**
- Txerri solomo freskoa plantxan piperrekin
- Txokolatezko arrautzesnea
- Ogia

**18** Kcal 856 P. 54  
Lip. 24 H.C. 88

- Arroza tomatearekin
- Biribilkia saltsan
- **Fruta**
- Ogia

**19**

**20**

**23** Kcal 782 P. 25  
Lip. 32 H.C. 98

- **Patatak errioxar erara**
- Behiki hanburgesa plantxan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**24** Kcal 740 P. 31  
Lip. 31 H.C. 83

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Legatz xerra erromatar erara maionesarekin
- Jogurta
- Ogia

**25** Kcal 790 P. 43  
Lip. 24 H.C. 93

- Indaba zuriak barazkiekin
- Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin
- **Fruta**
- Ogia

**26** Kcal 617 P. 44  
Lip. 15 H.C. 64

- Paella
- Zapataria tomatearekin
- **Fruta**
- Bihitso osoko ogia

**27** Kcal 816 P. 46  
Lip. 22 H.C. 102

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko bularkiak letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

**30** Kcal 734 P. 50  
Lip. 12 H.C. 106

- Dilistak txorizoarekin
- Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**31** Kcal 884 P. 41  
Lip. 33 H.C. 103

- **Porrusalda**
- Hegazti albondigak
- Jogurta
- Ogia

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com

