

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>02 Kcal 860 P. 45 Lip. 29 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta - Pan 	<p>03 Kcal 907 P. 51 Lip. 32 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salchichas y chorizo - Filete de merluza en salsa verde - Yogurt - Pan 	<p>04 Kcal 712 P. 38 Lip. 13 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados al estilo oriental - Lomo fresco en salsa ● Fruta - Pan 	<p>05 Kcal 779 P. 33 Lip. 36 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Sopa de letras - Huevos revueltos con patatas y york ● Fruta - Pan integral 	<p>06 Kcal 1010 P. 40 Lip. 37 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Croquetas con jamón york y lechuga - Yogurt - Pan
<p>09 Kcal 894 P. 40 Lip. 36 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Medallones de merluza plancha con lechuga ● Fruta - Pan 	<p>10 Kcal 771 P. 40 Lip. 25 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Escalope de cerdo con lechuga - Yogurt - Pan 	<p>11 Kcal 882 P. 27 Lip. 22 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de verduras salteada - Falafel con salsa de tomate ● Fruta - Pan 	<p>12 Kcal 694 P. 28 Lip. 20 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Tortilla de calabacín con lechuga ● Fruta - Pan integral 	<p>13 Kcal 883 P. 47 Lip. 28 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Sopa de ave con fideos - Pollo guisado con arroz integral - Yogurt - Pan
<p>16 Kcal 934 P. 37 Lip. 33 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta - Pan 	<p>17 Kcal 715 P. 36 Lip. 23 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Lomo fresco a la plancha con pimientos - Natillas de chocolate - Pan 	<p>18 Kcal 856 P. 54 Lip. 24 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Redondo en salsa ● Fruta - Pan 	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>23 Kcal 782 P. 25 Lip. 32 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Hamburguesa de vacuno plancha con lechuga ● Fruta - Pan 	<p>24 Kcal 926 P. 40 Lip. 40 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Sopa de lluvia - Filete de merluza romana con mahonesa - Yogurt - Pan 	<p>25 Kcal 790 P. 43 Lip. 24 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Huevos revueltos con patatas y york ● Fruta - Pan 	<p>26 Kcal 617 P. 44 Lip. 15 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella - Zapatero con tomate ● Fruta - Pan integral 	<p>27 Kcal 816 P. 46 Lip. 22 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Pechugas de pollo con lechuga - Yogurt - Pan
<p>30 Kcal 734 P. 50 Lip. 12 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Lomo fresco a la plancha con lechuga ● Fruta - Pan 	<p>31 Kcal 884 P. 41 Lip. 33 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Albóndigas de ave - Yogurt - Pan 			

● 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



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02 Kcal 860 Lip. 29 P. 45 H.C. 106 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia 	03 Kcal 907 Lip. 32 P. 51 H.C. 87 <ul style="list-style-type: none"> - Arroza saltxitxa eta txorizoarekin - Legatz xerra saltsa berdean - Jogurta Ogia 	04 Kcal 712 Lip. 13 P. 38 H.C. 111 <ul style="list-style-type: none"> - Tallarin salteatuak ekialdeko erara - Solomo freskoa saltsan ● Fruta Ogia 	05 Kcal 779 Lip. 36 P. 33 H.C. 84 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabaza eta azenario krema - Hizki zopa - Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin ● Fruta Bih osoko ogia 	06 Kcal 1010 Lip. 37 P. 40 H.C. 120 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak barazkiekin - Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin - Jogurta Ogia
09 Kcal 894 Lip. 36 P. 40 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutuziako arroza - Legatz medailoak plantxan letxugarekin ● Fruta Ogia 	10 Kcal 771 Lip. 25 P. 40 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Txerri eskaloepa letxugarekin - Jogurta Ogia 	11 Kcal 882 Lip. 22 P. 27 H.C. 135 <ul style="list-style-type: none"> - Barazki oreki salteatua - Falafelak tomate saltsarekin ● Fruta Ogia 	12 Kcal 694 Lip. 20 P. 28 H.C. 93 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak barazkiekin - Kalabazin tortila letxugarekin ● Fruta Bih osoko ogia 	13 Kcal 883 Lip. 28 P. 47 H.C. 106 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea - Hegazti zopa fideoekin - Oilasko gisatua arroz integralarekin - Jogurta Ogia
16 Kcal 934 Lip. 33 P. 37 H.C. 124 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia 	17 Kcal 715 Lip. 23 P. 36 H.C. 89 <ul style="list-style-type: none"> ● Zerba eta ziazerba purea - Txerri solomo freskoa plantxan piperrekin - Txokolatzeko arrautzesnea Ogia 	18 Kcal 856 Lip. 24 P. 54 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin - Biribilkia saltsan ● Fruta Ogia 	19	20
23 Kcal 782 Lip. 32 P. 25 H.C. 98 <ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Behiki hanburgesa plantxan letxugarekin ● Fruta Ogia 	24 Kcal 926 Lip. 40 P. 40 H.C. 101 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabaza eta azenario krema - Euri zopa - Legatz xerra erromatar erara maionesarekin - Jogurta Ogia 	25 Kcal 790 Lip. 24 P. 43 H.C. 93 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak barazkiekin - Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin ● Fruta Ogia 	26 Kcal 617 Lip. 15 P. 44 H.C. 64 <ul style="list-style-type: none"> - Paella - Zapataria tomatearekin ● Fruta Bih osoko ogia 	27 Kcal 816 Lip. 22 P. 46 H.C. 102 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuk barazkiekin - Oilasko bularkiak letxugarekin - Jogurta Ogia
30 Kcal 734 Lip. 12 P. 50 H.C. 106 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak txorizoarekin - Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin ● Fruta Ogia 	31 Kcal 884 Lip. 33 P. 41 H.C. 103 <ul style="list-style-type: none"> ● 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

