

Régimen Celíaco

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>02 Kcal 832 P. 36 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 786 P. 46 Lip. 21 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con pollo - Filete de merluza al horno en salsa verde - Yogurt Pan 	<p>04 Kcal 813 P. 31 Lip. 22 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 587 P. 16 Lip. 23 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria ● Huevos fritos con patatas ● Fruta Pan 	<p>06 Kcal 874 P. 61 Lip. 22 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt Pan
<p>09 Kcal 864 P. 32 Lip. 35 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Medallones de merluza al horno ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 783 P. 33 Lip. 30 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga - Yogurt Pan 	<p>11 Kcal 798 P. 33 Lip. 19 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Pechugas de pavo plancha en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>12 Kcal 773 P. 24 Lip. 19 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Tortilla de calabacín con lechuga ● Fruta Pan 	<p>13 Kcal 716 P. 44 Lip. 20 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa suave - Yogurt Pan
<p>16 Kcal 783 P. 31 Lip. 16 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan 	<p>17 Kcal 711 P. 34 Lip. 25 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura - Natillas Pan 	<p>18 Kcal 871 P. 52 Lip. 25 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Redondo en salsa ● Fruta Pan 	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>23 Kcal 665 P. 32 Lip. 19 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan 	<p>24 Kcal 588 P. 25 Lip. 20 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza al horno con limón - Yogurt Pan 	<p>25 Kcal 761 P. 32 Lip. 22 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura ● Huevos fritos con patatas ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 698 P. 42 Lip. 13 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con pollo - Zapatero al horno con tomate ● Fruta Pan 	<p>27 Kcal 855 P. 48 Lip. 23 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Pechugas de pollo plancha con lechuga - Yogurt Pan
<p>30 Kcal 781 P. 44 Lip. 20 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga ● Fruta Pan 	<p>31 Kcal 808 P. 49 Lip. 25 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Estofado de pavo en salsa suave - Yogurt Pan 			

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. No utilización de caldos ni condimentos.

● 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



Zeliako Erregimena

ASTELEHENA

02 Kcal 832 P. 36
Lip. 29 H.C. 106

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

09 Kcal 864 P. 32
Lip. 35 H.C. 93

- Arroz zuria barazkiekin
- Legatz medailoiak laban eginda
- **Fruta**
- Ogia

16 Kcal 783 P. 31
Lip. 16 H.C. 128

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

23 Kcal 665 P. 32
Lip. 19 H.C. 92

- **Patatak errioxar erara**
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- **Fruta**
- Ogia

30 Kcal 781 P. 44
Lip. 20 H.C. 106

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

ASTEARTEA

03 Kcal 786 P. 46
Lip. 21 H.C. 84

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Legatz xerra laban eginda saltsa berdean
- Jogurta
- Ogia

10 Kcal 783 P. 33
Lip. 30 H.C. 91

- **Patatak saltsa berdean**
- Burualdeko txerri xerra plantxan letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

17 Kcal 711 P. 34
Lip. 25 H.C. 87

- **Zerba eta ziazerba purea**
- Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin
- Arrautzesnea
- Ogia

24 Kcal 588 P. 25
Lip. 20 H.C. 75

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Legatz xerra laban eginda limoiarekin
- Jogurta
- Ogia

31 Kcal 808 P. 49
Lip. 25 H.C. 94

- **Porrusalda**
- Indiolar erregosia saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 813 P. 31
Lip. 22 H.C. 122

- Makarroi salteatuak
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

11 Kcal 798 P. 33
Lip. 19 H.C. 122

- Makarroi salteatuak
- Indiolar bularkiak plantxan saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

18 Kcal 871 P. 52
Lip. 25 H.C. 92

- Arroz zuria tomatearekin
- Biribilkia saltsan
- **Fruta**
- Ogia

25 Kcal 761 P. 32
Lip. 22 H.C. 102

- Indaba zuriak barazkiekin
- **Arrautza frijituak patatekin**
- **Fruta**
- Ogia

OSTEGUNA

05 Kcal 587 P. 16
Lip. 23 H.C. 78

- **Kalabaza eta azenario krema**
- **Arrautza frijituak patatekin**
- **Fruta**
- Ogia

12 Kcal 773 P. 24
Lip. 19 H.C. 116

- Indaba gorriak barazkiekin
- Kalabazin tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

19

26 Kcal 698 P. 42
Lip. 13 H.C. 86

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Zapataria laban eginda tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

OSTIRALA

06 Kcal 874 P. 61
Lip. 22 H.C. 99

- Indaba zuriak barazkiekin
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

13 Kcal 716 P. 44
Lip. 20 H.C. 83

- **Barazki purea**
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

20

27 Kcal 855 P. 48
Lip. 23 H.C. 104

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; Gallo arroz/artozko orekia; Irina: Maizena; Salda eta ongarririk gabe.

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

