

Régimen Diabético

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Lentejas con verdura
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

03

- Arroz blanco con pollo
- Filete de merluza al horno en salsa verde
- Yogurt natural
- Pan

04

- Tallarines salteados
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

05

- Crema de calabaza y zanahoria
- Bacalao al horno con lechuga
- Fruta
- Pan integral

06

- Alubias blancas con verdura
- Carne guisada de ternera con verduras
- Yogurt natural
- Pan

09

- Arroz blanco con verduras
- Medallones de merluza al horno
- Fruta
- Pan

10

- Patatas en salsa verde
- Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga
- Yogurt natural
- Pan

11

- Pasta de verduras salteada
- Pechugas de pavo plancha en salsa suave
- Fruta
- Pan

12

- Alubias rojas con verdura
- Filete de ternera a la plancha con lechuga
- Fruta
- Pan integral

13

- Puré de verdura
- Estofado de pollo en salsa suave
- Yogurt natural
- Pan

16

- Lentejas con verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Fruta
- Pan

17

- Puré de acelgas y espinacas
- Lomo fresco de cerdo plancha con verdura
- Yogurt natural
- Pan

18

- Arroz blanco con tomate
- Redondo en salsa
- Fruta
- Pan

19

20

23

- Porrusalda
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan

24

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de merluza al horno con limón
- Yogurt natural
- Pan

25

- Alubias blancas con verdura
- Filete de cabezada de cerdo plancha con patatas naturales
- Fruta
- Pan

26

- Arroz blanco con pollo
- Zapatero al horno con tomate
- Fruta
- Pan integral

27

- Garbanzos con verdura
- Pechugas de pollo plancha con lechuga
- Yogurt natural
- Pan

30

- Lentejas con verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

31

- Porrusalda
- Estofado de pavo en salsa suave
- Yogurt natural
- 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



Diabetiko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02

- Dilistak barazkiekin
- Oilasko hegotoxoak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

03

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Legatz xerra laban eginda saltsa berdean
- Jogurt naturala
- Ogia

04

- Tallarin salteatuak
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

05

- Kalabaza eta azenario krema
- Bakailaoa laban eginda letxugarekin
- Fruta
- Bihi osoko ogia

06

- Indaba zuriak barazkiekin
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Jogurt naturala
- Ogia

09

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

10

- Patatak saltsa berdean
- Burualdeko txerri xerra plantxan letxugarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

11

- Barazki oreki salteatua
- Indioilar bularkiak plantxan saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

12

- Indaba gorriak barazkiekin
- Txahal xerra plantxan letxugarekin
- Fruta
- Bihi osoko ogia

13

- Barazki purea
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- Jogurt naturala
- Ogia

16

- Dilistak barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda letxugarekin
- Fruta
- Ogia

17

- Zerba eta ziazerba purea
- Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin
- Jogurt naturala
- Ogia

18

- Arroz zuria tomatearekin
- Biribilkia saltsan
- Fruta
- Ogia

19

20

23

- Porrusalda
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

24

- Kalabaza eta azenario krema
- Legatz xerra laban eginda limoiarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

25

- Indaba zuriak barazkiekin
- Burualdeko txerri xerra plantxan patatekin
- Fruta
- Ogia

26

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Zapataria laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Bihi osoko ogia

27

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

30

- Dilistak barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

31

- Porrusalda
- Indioilar erregosia saltsa leunean
- Jogurt naturala
- 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

