

Régimen No Huevo No Frutos Secos No Marisco No Moluscos No Kiwi

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 756 P. 46 Lip. 22 H.C. 74</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con pollo - Filete de merluza al horno en salsa verde - Yogurt natural 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 580 P. 21 Lip. 21 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria ● Bacalao al horno con lechuga ● Fruta Pan 	<p>06 Kcal 844 P. 61 Lip. 23 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt natural Pan
<p>09 Kcal 806 P. 46 Lip. 22 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 753 P. 33 Lip. 32 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga - Yogurt natural 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 791 P. 43 Lip. 21 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Filete de ternera a la plancha con lechuga ● Fruta Pan 	<p>13 Kcal 686 P. 45 Lip. 21 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa suave - Yogurt natural Pan
<p>16 Kcal 718 P. 38 Lip. 15 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno 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 558 P. 26 Lip. 21 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza al horno con limón - Yogurt natural Pan 	<p>25 Kcal 838 P. 39 Lip. 27 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha con patatas naturales ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 824 P. 49 Lip. 25 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con pollo - Filete de ternera a la plancha en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>27 Kcal 825 P. 48 Lip. 24 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Pechugas de pollo plancha con lechuga - Yogurt natural 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 778 P. 50 Lip. 26 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Estofado de pavo en salsa suave - Yogurt natural Pan 			

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; 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

www.gastronomiabaska.com



Arrautza, Fruitu Lehor, Itsaski, Molusku eta Kiwirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

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

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

09 Kcal 806 P. 46
Lip. 22 H.C. 89

- Arroz zuria barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

16 Kcal 718 P. 38
Lip. 15 H.C. 107

- Dilistak barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda 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 756 P. 46
Lip. 22 H.C. 74

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

10 Kcal 753 P. 33
Lip. 32 H.C. 80

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

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

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

24 Kcal 558 P. 26
Lip. 21 H.C. 64

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

31 Kcal 778 P. 50
Lip. 26 H.C. 84

- **Porrusalda**
- Indiolar erregosia saltsa leunean
- Jogurt naturala
- 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 838 P. 39
Lip. 27 H.C. 101

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

OSTEGUNA

05 Kcal 580 P. 21
Lip. 21 H.C. 77

- **Kalabaza eta azenario krema**
- **Bakailaoa laban eginda letxugarekin**
- **Fruta**
- Ogia

12 Kcal 791 P. 43
Lip. 21 H.C. 98

- Indaba gorriak barazkiekin
- Txahal xerra plantxan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

19

26 Kcal 824 P. 49
Lip. 25 H.C. 85

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Txahal xerra plantxan saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

OSTIRALA

06 Kcal 844 P. 61
Lip. 23 H.C. 88

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

13 Kcal 686 P. 45
Lip. 21 H.C. 72

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

20

27 Kcal 825 P. 48
Lip. 24 H.C. 94

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

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

