

Régimen No Pescado

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 914 P. 57 Lip. 33 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salchichas y chorizo - Filete de ternera a la plancha en salsa suave - Yogurt Pan 	<p>04 Kcal 704 P. 38 Lip. 13 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados - Lomo fresco en salsa ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 615 P. 29 Lip. 27 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y york ● Fruta Pan integral 	<p>06 Kcal 845 P. 65 Lip. 22 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt Pan
<p>09 Kcal 832 P. 54 Lip. 23 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 785 P. 36 Lip. 29 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - 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 707 P. 39 Lip. 18 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - 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 858 P. 57 Lip. 25 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Redondo en salsa ● Fruta Pan 	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>23 Kcal 705 P. 37 Lip. 21 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 747 P. 49 Lip. 25 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con verduras - 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 739 P. 52 Lip. 25 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave ● 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 834 P. 56 Lip. 21 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Estofado de pavo en salsa suave - Yogurt Pan 			

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

● 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



Arrainik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

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

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

09 Kcal 832 P. 54
Lip. 23 H.C. 87

- Hiru gutziako arropa
- Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

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

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

23 Kcal 705 P. 37
Lip. 21 H.C. 92

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

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

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

ASTEARTEA

03 Kcal 914 P. 57
Lip. 33 H.C. 80

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Txahal xerra plantxan saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

10 Kcal 785 P. 36
Lip. 29 H.C. 93

- **Porrusalda**
- Txerri eskaloopa letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

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

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

24 Kcal 747 P. 49
Lip. 25 H.C. 81

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Oilasko iztar errea barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

31 Kcal 834 P. 56
Lip. 21 H.C. 102

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

ASTEAZKENA

04 Kcal 704 P. 38
Lip. 13 H.C. 109

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

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

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

18 Kcal 858 P. 57
Lip. 25 H.C. 83

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

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

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

OSTEGUNA

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

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

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

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

19

26 Kcal 739 P. 52
Lip. 25 H.C. 64

- Paella
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsa leunean
- **Fruta**
- Bih osoko ogia

OSTIRALA

06 Kcal 845 P. 65
Lip. 22 H.C. 88

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

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

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

20

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

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko bularkiak letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

Oharra: Salda eta ongarririk gabe.

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

