

Otros Colectivos Estrictos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>02 Kcal 850 P. 35 Lip. 32 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Tortilla francesa con lechuga ● Fruta Pan 	<p>03 Kcal 759 P. 48 Lip. 21 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Filete de merluza al horno en salsa verde - Yogurt Pan 	<p>04 Kcal 891 P. 20 Lip. 28 H.C. 139</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 525 P. 21 Lip. 24 H.C. 58</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria ● Huevos fritos con patatas ● Fruta Pan integral 	<p>06 Kcal 783 P. 44 Lip. 22 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura ● Bacalao al horno con lechuga - Yogurt Pan
<p>09 Kcal 856 P. 37 Lip. 35 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Medallones de merluza plancha con lechuga ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 801 P. 22 Lip. 30 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes - Yogurt Pan 	<p>11 Kcal 855 P. 26 Lip. 20 H.C. 134</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de verduras salteada - Falafel con salsa de tomate ● Fruta Pan 	<p>12 Kcal 710 P. 28 Lip. 20 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Tortilla de calabacín con lechuga ● Fruta Pan integral 	<p>13 Kcal 608 P. 31 Lip. 19 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogurt Pan
<p>16 Kcal 895 P. 33 Lip. 33 H.C. 118</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan 	<p>17 Kcal 625 P. 32 Lip. 22 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Natillas de chocolate Pan 	<p>18 Kcal 962 P. 32 Lip. 33 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan 	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>23 Kcal 788 P. 14 Lip. 32 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes ● Fruta Pan 	<p>24 Kcal 707 P. 31 Lip. 31 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza romana con mahonesa - Yogurt Pan 	<p>25 Kcal 750 P. 36 Lip. 22 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura ● Huevos fritos con patatas ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 619 P. 43 Lip. 15 H.C. 65</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Zapatero al horno con tomate ● Fruta Pan integral 	<p>27 Kcal 939 P. 38 Lip. 38 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Yogurt Pan
<p>30 Kcal 706 P. 43 Lip. 15 H.C. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno con lechuga ● Fruta Pan 	<p>31 Kcal 756 P. 30 Lip. 26 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Huevos con tomate - 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



Beste Kolektibo Zorrotzak

ASTELEHENA

02 Kcal 850 P. 35
Lip. 32 H.C. 106

- Dilistak barazkiekin
- Frantziar tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

09 Kcal 856 P. 37
Lip. 35 H.C. 87

- Arroz zuria barazkiekin
- Legatz medailoak plantxan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

16 Kcal 895 P. 33
Lip. 33 H.C. 118

- Dilistak barazkiekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

23 Kcal 788 P. 14
Lip. 32 H.C. 111

- Porrusalda
- Barazki hanburgesa piper berdeekin
- Fruta
- Ogia

30 Kcal 706 P. 43
Lip. 15 H.C. 100

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

ASTEARTEA

03 Kcal 759 P. 48
Lip. 21 H.C. 77

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

10 Kcal 801 P. 22
Lip. 30 H.C. 108

- Patatak saltsa berdean
- Barazki hanburgesa piper berdeekin
- Jogurta
- Ogia

17 Kcal 625 P. 32
Lip. 22 H.C. 75

- Zerba eta ziazerba purea
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Txokolatezko arrautzesnea
- Ogia

24 Kcal 707 P. 31
Lip. 31 H.C. 75

- Kalabaza eta azenario krema
- Legatz xerra erromatar erara maionesarekin
- Jogurta
- Ogia

31 Kcal 756 P. 30
Lip. 26 H.C. 96

- Porrusalda
- Arrautzak tomatearekin
- Jogurta
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 891 P. 20
Lip. 28 H.C. 139

- Tallarin salteatuak
- Barazki ziriak piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

11 Kcal 855 P. 26
Lip. 20 H.C. 134

- Barazki oreki salteatua
- Falafelak tomate saltsarekin
- Fruta
- Ogia

18 Kcal 962 P. 32
Lip. 33 H.C. 117

- Arroz zuria tomatearekin
- Barazki ziriak piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

25 Kcal 750 P. 36
Lip. 22 H.C. 95

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

OSTEGUNA

05 Kcal 525 P. 21
Lip. 24 H.C. 58

- Kalabaza eta azenario krema
- Arrautza frijituak patatekin
- Fruta
- Bih osoko ogia

12 Kcal 710 P. 28
Lip. 20 H.C. 96

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

19

26 Kcal 619 P. 43
Lip. 15 H.C. 65

- Arroz zuria barazkiekin
- Zapataria laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Bih osoko ogia

OSTIRALA

06 Kcal 783 P. 44
Lip. 22 H.C. 95

- Indaba zuriak barazkiekin
- Bakailaoa laban eginda letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

13 Kcal 608 P. 31
Lip. 19 H.C. 75

- Barazki purea
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

20

27 Kcal 939 P. 38
Lip. 38 H.C. 104

- Garbantzuak barazkiekin
- Frantziar tortila letxugarekin
- 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

