

Régimen No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>02</b> Kcal 832 P. 36 Lip. 29 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Alitas de pollo con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>03</b> Kcal 761 P. 49 Lip. 22 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con pollo</li> <li>- Filete de merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>04</b> Kcal 799 P. 35 Lip. 22 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines salteados</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 587 P. 16 Lip. 23 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>● Huevos fritos con patatas</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 849 P. 64 Lip. 23 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Carne guisada de ternera con verduras</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>09</b> Kcal 864 P. 32 Lip. 35 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>- Medallones de merluza al horno</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>10</b> Kcal 758 P. 36 Lip. 31 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas en salsa verde</li> <li>- Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>11</b> Kcal 785 P. 37 Lip. 19 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta de verduras salteada</li> <li>- Pechugas de pavo plancha en salsa suave</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>12</b> Kcal 773 P. 24 Lip. 19 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Tortilla de calabacín con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 691 P. 47 Lip. 21 H.C. 71</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>- Estofado de pollo en salsa suave</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>16</b> Kcal 783 P. 31 Lip. 16 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>17</b> Kcal 642 P. 36 Lip. 24 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de acelgas y espinacas</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con verdura</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>18</b> Kcal 871 P. 52 Lip. 25 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Redondo en salsa</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p><b>23</b> Kcal 665 P. 32 Lip. 19 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas a la riojana</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>24</b> Kcal 563 P. 28 Lip. 20 H.C. 63</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Filete de merluza al horno con limón</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>25</b> Kcal 761 P. 32 Lip. 22 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>● Huevos fritos con patatas</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 698 P. 42 Lip. 13 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con pollo</li> <li>- Zapatero al horno con tomate</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 830 P. 51 Lip. 24 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Pechugas de pollo plancha con lechuga</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>30</b> Kcal 781 P. 44 Lip. 20 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con chorizo</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>31</b> Kcal 783 P. 52 Lip. 25 H.C. 82</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>- Estofado de pavo en salsa suave</li> <li>- Yogurt de soja</li> <li>Pan</li> </ul>			

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; 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



Esnekirik Gabeko 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 761 P. 49  
Lip. 22 H.C. 72

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Legatz xerra laban eginda saltsa berdean
- Soja jogurta
- Ogia

**10** Kcal 758 P. 36  
Lip. 31 H.C. 79

- Patatak saltsa berdean
- Burualdeko txerri xerra plantxan letxugarekin
- Soja jogurta
- Ogia

**17** Kcal 642 P. 36  
Lip. 24 H.C. 67

- Zerba eta ziazerba purea
- Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin
- Soja jogurta
- Ogia

**24** Kcal 563 P. 28  
Lip. 20 H.C. 63

- Kalabaza eta azenario krema
- Legatz xerra laban eginda limoiarekin
- Soja jogurta
- Ogia

**31** Kcal 783 P. 52  
Lip. 25 H.C. 82

- Porrusalda
- Indiolar erregosia saltsa leunean
- Soja jogurta
- Ogia

### ASTEAZKENA

**04** Kcal 799 P. 35  
Lip. 22 H.C. 115

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

**11** Kcal 785 P. 37  
Lip. 19 H.C. 114

- Barazki oreki salteatua
- 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 849 P. 64  
Lip. 23 H.C. 87

- Indaba zuriak barazkiekin
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Soja jogurta
- Ogia

**13** Kcal 691 P. 47  
Lip. 21 H.C. 71

- Barazki purea
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- Soja jogurta
- Ogia

**20**

**27** Kcal 830 P. 51  
Lip. 24 H.C. 92

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin
- Soja jogurta
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Sojazko jogurta; Orlando edo IAN tomate frijitua; 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

