

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

<p>07 Kcal 839 P. 31 Lip. 24 H.C. 125</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Huevos villarroy con lechuga ● Fruta Pan 	<p>08 Kcal 798 P. 39 Lip. 34 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas con tomate y patata - Albóndigas de ave - Yogurt Pan 	<p>09 Kcal 877 P. 47 Lip. 22 H.C. 123</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y chorizo - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 892 P. 40 Lip. 23 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con pimientos rojos - Yogurt Pan 	<p>11 Kcal 778 P. 40 Lip. 20 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada liz - Helado Pan
<p>14 Kcal 1078 P. 33 Lip. 30 H.C. 173</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salchichas y chorizo - San jacobito con lechuga ● Fruta Pan 	<p>15 Kcal 723 P. 46 Lip. 11 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Zapatero con tomate - Yogurt Pan 	<p>16 Kcal 813 P. 40 Lip. 30 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Lomo adobado con chips ● Fruta Pan 	<p>17 Kcal 794 P. 44 Lip. 27 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt Pan 	<p>18 Kcal 834 P. 52 Lip. 21 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales salteados con champiñón y bacon - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan
<p>21 Kcal 696 P. 31 Lip. 17 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Hamburguesa de vacuno al horno con tomate ● Fruta Pan 	<p>22 Kcal 964 P. 39 Lip. 34 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Salmón empanado con mahonesa - Yogurt Pan 	<p>23 Kcal 893 P. 31 Lip. 28 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis con tomate - Salchichas frankfurt con tomate y patatas fritas ● Fruta Pan 	<p>24 Kcal 651 P. 37 Lip. 20 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pavo con verduras - Yogurt Pan 	<p>25 Kcal 794 P. 33 Lip. 21 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan
<p>28 Kcal 746 P. 37 Lip. 25 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Lomo adobado con pimientos rojos ● Fruta Pan 	<p>29 Kcal 1000 P. 45 Lip. 19 H.C. 159</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Pizza - Flan vainilla Pan 	<p>30 Kcal 850 P. 43 Lip. 20 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogurt Pan 	<p>31 Kcal 853 P. 37 Lip. 22 H.C. 132</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Filete de merluza romana con lechuga ● Fruta Pan 	

● Este símbolo 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



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

07

Kcal 839 P. 31
Lip. 24 H.C. 125

- Dilistak txorizoarekin
- Bilarro arrautzak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

08

Kcal 798 P. 39
Lip. 34 H.C. 83

- Lekak tomate eta patatekin
- Hegazti albondigak
- Jogurta
- Ogia

09

Kcal 877 P. 47
Lip. 22 H.C. 123

- Koditoak tomate eta txorizoarekin
- Oilasko bularkiak barregorri saltsan
- **Fruta**
- Ogia

10

Kcal 892 P. 40
Lip. 23 H.C. 135

- Arroza tomatearekin
- Legatz xerra erromatar erara piper gorriekin
- Jogurta
- Ogia

11

Kcal 778 P. 40
Lip. 20 H.C. 108

- **Patatak saltsa berdean**
- Txerri solomo fresko birrineztatua liz entsaladarekin
- Izozkia
- Ogia

14

Kcal 1078 P. 33
Lip. 30 H.C. 173

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- San jakoboa letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

15

Kcal 723 P. 46
Lip. 11 H.C. 107

- Garbantzuak barazkiekin
- Zapataria tomatearekin
- Jogurta
- Ogia

16

Kcal 813 P. 40
Lip. 30 H.C. 96

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Txerri solomo ontzutua txip patatekin
- **Fruta**
- Ogia

17

Kcal 794 P. 44
Lip. 27 H.C. 92

- **Barazki purea**
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

18

Kcal 834 P. 52
Lip. 21 H.C. 109

- Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

21

Kcal 696 P. 31
Lip. 17 H.C. 105

- **Patatak errioxar erara**
- Behiki hanburgesa laban eginda tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

22

Kcal 964 P. 39
Lip. 34 H.C. 124

- Indaba gorriak barazkiekin
- Izokin birrineztatua maionesarekin
- Jogurta
- Ogia

23

Kcal 893 P. 31
Lip. 28 H.C. 129

- Espagetiak tomatearekin
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patata frijituekin
- **Fruta**
- Ogia

24

Kcal 651 P. 37
Lip. 20 H.C. 80

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Indiolar erregosia barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

25

Kcal 794 P. 33
Lip. 21 H.C. 119

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

28

Kcal 746 P. 37
Lip. 25 H.C. 93

- **Kalabazin krema**
- Txerri solomo ontzutua piper gorriekin
- **Fruta**
- Ogia

29

Kcal 1000 P. 45
Lip. 19 H.C. 159

- Garbantzuak barazkiekin
- Pizza
- Banilla budina
- Ogia

30

Kcal 850 P. 43
Lip. 20 H.C. 119

- Makarroiak tomatearekin
- Oilasko erregosia saltsa horixkan
- Jogurta
- Ogia

31

Kcal 853 P. 37
Lip. 22 H.C. 132

- Hiru gutiziako arroza
- Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuazti gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragi edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

