

Régimen Celíaco

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

Kcal 774 P. 32
Lip. 29 H.C. 96

- Lentejas con chorizo
- Huevos fritos con patatas
- Fruta
- Pan

08

Kcal 728 P. 47
Lip. 33 H.C. 56

- Vainas rehogadas
- Estofado de pavo en salsa suave
- Yogurt
- Pan

09

Kcal 875 P. 34
Lip. 31 H.C. 113

- Macarrones blancos con tomate
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave de champiñón
- Fruta
- Pan

10

Kcal 967 P. 34
Lip. 33 H.C. 136

- Arroz blanco con tomate
- Filete de merluza romana con lechuga
- Yogurt
- Pan

11

Kcal 854 P. 39
Lip. 32 H.C. 100

- Patatas en salsa verde
- Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz
- Natillas
- Pan

14

Kcal 959 P. 33
Lip. 38 H.C. 128

- Arroz blanco con pollo
- Filete de cabezada de cerdo rebozado con lechuga
- Fruta
- Pan

15

Kcal 774 P. 42
Lip. 19 H.C. 102

- Garbanzos con verdura
- Zapatero al horno con tomate
- Yogurt
- Pan

16

Kcal 729 P. 33
Lip. 26 H.C. 88

- Marmitako
- Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales
- Fruta
- Pan

17

Kcal 744 P. 46
Lip. 30 H.C. 71

- Puré de verdura
- Carne guisada de ternera con verduras
- Yogurt
- Pan

18

Kcal 865 P. 42
Lip. 32 H.C. 103

- Macarrones salteados
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta
- Pan

21

Kcal 688 P. 32
Lip. 24 H.C. 84

- Patatas a la riojana
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan

22

Kcal 853 P. 44
Lip. 26 H.C. 109

- Alubias rojas con verdura
- Filete de merluza romana con lechuga
- Yogurt
- Pan

23

Kcal 910 P. 33
Lip. 34 H.C. 117

- Macarrones blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales
- Fruta
- Pan

24

Kcal 642 P. 47
Lip. 24 H.C. 59

- Crema de calabaza y zanahoria
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt
- Pan

25

Kcal 820 P. 31
Lip. 24 H.C. 119

- Lentejas con chorizo
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

28

Kcal 657 P. 34
Lip. 24 H.C. 78

- Crema de calabacín
- Lomo fresco de cerdo plancha con verdura
- Fruta
- Pan

29

Kcal 930 P. 50
Lip. 30 H.C. 112

- Garbanzos con verdura
- Filete de ternera a la plancha en salsa suave con patatas naturales
- Flan vainilla
- Pan

30

Kcal 979 P. 48
Lip. 34 H.C. 114

- Macarrones blancos con tomate
- Estofado de pollo en salsa suave
- Yogurt
- Pan

31

Kcal 843 P. 29
Lip. 27 H.C. 127

- Arroz blanco con verduras
- 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



Zeliako Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

07

Kcal 774 P. 32
Lip. 29 H.C. 96

- Dilistak txorizoarekin
- Arrautza frijituak patatekin
- Fruta
- Ogia

08

Kcal 728 P. 47
Lip. 33 H.C. 56

- Leka sueztituak
- Indioilar erregosia saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

09

Kcal 875 P. 34
Lip. 31 H.C. 113

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Oilasko bularkiak plantxan barrengorri-saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

10

Kcal 967 P. 34
Lip. 33 H.C. 136

- Arroz zuria tomatearekin
- Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

11

Kcal 854 P. 39
Lip. 32 H.C. 100

- Patatak saltsa berdean
- Txerri solomo fresko arrautzatzatua liz entsaladarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

14

Kcal 959 P. 33
Lip. 38 H.C. 128

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Burualdeko txerri xerra arrautzatzatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

15

Kcal 774 P. 42
Lip. 19 H.C. 102

- Garbantzuak barazkiekin
- Zapataria laban eginda tomatearekin
- Jogurta
- Ogia

16

Kcal 729 P. 33
Lip. 26 H.C. 88

- Marmitakoa
- Txerri solomo freskoa plantxan patatekin
- Fruta
- Ogia

17

Kcal 744 P. 46
Lip. 30 H.C. 71

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

18

Kcal 865 P. 42
Lip. 32 H.C. 103

- Makarroi salteatuak
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Fruta
- Ogia

21

Kcal 688 P. 32
Lip. 24 H.C. 84

- Patatak errioxar erara
- %100 txahal hamburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 853 P. 44
Lip. 26 H.C. 109

- Indaba gorriak barazkiekin
- Legatz xerra erromatar erara letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

23

Kcal 910 P. 33
Lip. 34 H.C. 117

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Txerri solomo freskoa plantxan patatekin
- Fruta
- Ogia

24

Kcal 642 P. 47
Lip. 24 H.C. 59

- Kalabaza eta azenario krema
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

25

Kcal 820 P. 31
Lip. 24 H.C. 119

- Dilistak txorizoarekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

28

Kcal 657 P. 34
Lip. 24 H.C. 78

- Kalabazin krema
- Txerri solomo freskoa plantxan barazkiekin
- Fruta
- Ogia

29

Kcal 930 P. 50
Lip. 30 H.C. 112

- Garbantzuak barazkiekin
- Txahal xerra plantxan saltsa leunean patatekin
- Banilla budina
- Ogia

30

Kcal 979 P. 48
Lip. 34 H.C. 114

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

31

Kcal 843 P. 29
Lip. 27 H.C. 127

- Arroz zuria barazkiekin
- 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

