

Régimen Diabético

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

- Lentejas con chorizo
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave con patatas naturales
- Fruta
- Pan

08

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

09

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

10

- Arroz blanco con tomate
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Yogurt
- Pan

11

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

14

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

15

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

16

- Sopa de estrellas con ave
- Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales
- Fruta
- Pan

17

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

18

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

21

- Porrusalda
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan

22

- Alubias rojas con verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Yogurt
- Pan

23

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

24

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

25

- Lentejas con chorizo
- Pechugas de pollo plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

28

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

29

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

30

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

31

- Arroz blanco con verduras
- Filete de merluza al horno 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



Diabetiko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

07

- Dilistak txorizoarekin
- Burualdeko txerri xerra plantxan saltsa leunean patatekin
- **Fruta**
- Ogia

08

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

09

- Kodito zuriak tomatearekin
- Oilasko bularkiak plantxan barrigorri-saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

10

- Arroz zuria tomatearekin
- Legatz xerra laban eginda letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

11

- **Patatak saltsa berdean**
- Txerri solomo freskoa plantxan liz entsaladarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

14

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Burualdeko txerri xerra plantxan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

15

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

16

- Izar zopa hegaziarekin
- Txerri solomo freskoa plantxan patatekin
- **Fruta**
- Ogia

17

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

18

- Kiribil salteatuak
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

21

- **Porrusalda**
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- **Fruta**
- Ogia

22

- Indaba gorriak barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

23

- Espageti zuriak tomatearekin
- Txerri solomo freskoa plantxan patatekin
- **Fruta**
- Ogia

24

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

25

- Dilistak txorizoarekin
- Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

28

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

29

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

30

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

31

- Arroz zuria barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda 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 ortuari 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

