

Otros Colectivos Estrictos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>07 Kcal 848 P. 30 Lip. 23 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Huevos villarroy con lechuga ● Fruta Pan | <p>08 Kcal 653 P. 29 Lip. 28 H.C. 70</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas ● Bacalao al horno en salsa suave - Yogurt Pan | <p>09 Kcal 885 P. 32 Lip. 32 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coditos blancos con tomate - Tortilla francesa con lechuga ● Fruta Pan | <p>10 Kcal 978 P. 40 Lip. 26 H.C. 150</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Filete de merluza romana con pimientos rojos - Yogurt Pan | <p>11 Kcal 718 P. 19 Lip. 16 H.C. 123</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura ● Patatas en salsa verde - Helado Pan |
| <p>14 Kcal 849 P. 27 Lip. 26 H.C. 131</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Tortilla francesa con lechuga ● Fruta Pan | <p>15 Kcal 747 P. 47 Lip. 11 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Zapatero con tomate - Yogurt Pan | <p>16 Kcal 841 P. 15 Lip. 30 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan | <p>17 Kcal 670 P. 25 Lip. 24 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura ● Huevos fritos con patatas - Yogurt Pan | <p>18 Kcal 736 P. 34 Lip. 19 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales salteados - Filete de merluza plancha con lechuga ● Fruta Pan |
| <p>21 Kcal 841 P. 15 Lip. 30 H.C. 127</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan | <p>22 Kcal 1021 P. 42 Lip. 34 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Salmón empanado con mahonesa - Yogurt Pan | <p>23 Kcal 881 P. 35 Lip. 25 H.C. 125</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis blancos con tomate - Huevos con tomate ● Fruta Pan | <p>24 Kcal 581 P. 30 Lip. 20 H.C. 70</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogurt Pan | <p>25 Kcal 803 P. 32 Lip. 20 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan |
| <p>28 Kcal 607 P. 26 Lip. 24 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín ● Bacalao al horno en salsa suave ● Fruta Pan | <p>29 Kcal 774 P. 31 Lip. 16 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura ● Ensalada vegetal - Flan vainilla Pan | <p>30 Kcal 925 P. 35 Lip. 34 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Tortilla francesa con lechuga - Yogurt Pan | <p>31 Kcal 837 P. 34 Lip. 19 H.C. 138</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |



Beste Kolektibo Zorrotzak

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

07

Kcal 848 P. 30
Lip. 23 H.C. 130

- Dilistak barazkiekin
- Bilarro arrautzak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

08

Kcal 653 P. 29
Lip. 28 H.C. 70

- Leka suezituak
- Bakailaoa laban eginda saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

09

Kcal 885 P. 32
Lip. 32 H.C. 117

- Kodito zuriak tomatearekin
- Frantziar tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

10

Kcal 978 P. 40
Lip. 26 H.C. 150

- Arroz zuria tomatearekin
- Legatz xerra erromatar erara piper gorriekin
- Jogurta
- Ogia

11

Kcal 718 P. 19
Lip. 16 H.C. 123

- Barazki purea
- Patatak saltsa berdean
- Izozkia
- Ogia

14

Kcal 849 P. 27
Lip. 26 H.C. 131

- Arroz zuria barazkiekin
- Frantziar tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

15

Kcal 747 P. 47
Lip. 11 H.C. 112

- Garbantzuak barazkiekin
- Zapataria tomatearekin
- Jogurta
- Ogia

16

Kcal 841 P. 15
Lip. 30 H.C. 127

- Porrusalda
- Barazki hanburgesa piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

17

Kcal 670 P. 25
Lip. 24 H.C. 87

- Barazki purea
- Arrautza frijituak patatekin
- Jogurta
- Ogia

18

Kcal 736 P. 34
Lip. 19 H.C. 107

- Kiribil salteatuak
- Legatz xerra plantxan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

21

Kcal 841 P. 15
Lip. 30 H.C. 127

- Porrusalda
- Barazki hanburgesa piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 1021 P. 42
Lip. 34 H.C. 135

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

23

Kcal 881 P. 35
Lip. 25 H.C. 125

- Espageti zuriak tomatearekin
- Arrautzak tomatearekin
- Fruta
- Ogia

24

Kcal 581 P. 30
Lip. 20 H.C. 70

- Kalabaza eta azenario krema
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

25

Kcal 803 P. 32
Lip. 20 H.C. 124

- Dilistak barazkiekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

28

Kcal 607 P. 26
Lip. 24 H.C. 73

- Kalabazin krema
- Bakailaoa laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

29

Kcal 774 P. 31
Lip. 16 H.C. 124

- Garbantzuak barazkiekin
- Barazki entsalada
- Banilla budina
- Ogia

30

Kcal 925 P. 35
Lip. 34 H.C. 117

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Frantziar tortila letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

31

Kcal 837 P. 34
Lip. 19 H.C. 138

- 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 |

