

Otros Colectivos Estrictos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>04</b> Kcal 969 P. 27 Lip. 31 H.C. 142</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos blancos con tomate</li> <li>- Varitas de merluza con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 751 P. 30 Lip. 16 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>● Ensalada vegetal</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 709 P. 19 Lip. 26 H.C. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>- Tortilla de patata con pimientos rojos</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>07</b> Kcal 863 P. 27 Lip. 24 H.C. 133</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Varitas de verdura con pimientos rojos</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>08</b> Kcal 799 P. 32 Lip. 17 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>- Zapatero con tomate</li> <li>- Helado</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>11</b> Kcal 794 P. 33 Lip. 21 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines salteados</li> <li>- Huevos con tomate</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>12</b> Kcal 676 P. 28 Lip. 11 H.C. 115</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 840 P. 32 Lip. 21 H.C. 138</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>- Filete de merluza romana con limón</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>14</b> Kcal 754 P. 16 Lip. 28 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos</li> <li>- Actimel</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>15</b> Kcal 644 P. 23 Lip. 31 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>18</b> Kcal 739 P. 13 Lip. 26 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>- Varitas de verdura con pimientos rojos</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>19</b> Kcal 938 P. 36 Lip. 35 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>20</b> Kcal 1046 P. 31 Lip. 40 H.C. 139</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones blancos con tomate</li> <li>- Salmón empanado con mahonesa</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>21</b> Kcal 751 P. 30 Lip. 16 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>● Ensalada vegetal</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>22</b> Kcal 788 P. 32 Lip. 18 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>- Filete de merluza al horno con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>25</b> Kcal 637 P. 23 Lip. 29 H.C. 71</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabacín</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 770 P. 32 Lip. 16 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>● Ensalada vegetal</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 874 P. 22 Lip. 27 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales salteados</li> <li>- Huevos villarroy con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>28</b> Kcal 1106 P. 29 Lip. 41 H.C. 161</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Medallones de merluza en salsa verde</li> <li>- Flan vainilla</li> <li>Pan</li> </ul>	

**01** Kcal 863 P. 42  
Lip. 23 H.C. 117

- Garbanzos con verdura
- Huevos fritos con patatas
- Yogurt
- 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

www.gastronomiabaska.com



Beste Kolektibo Zorrotzak

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

**04** Kcal 969 P. 27  
Lip. 31 H.C. 142  
– Kodito zuriak tomatearekin  
– Legatz ziriak letxugarekin  
● Fruta  
Ogia

**05** Kcal 751 P. 30  
Lip. 16 H.C. 120  
– Indaba zuriak barazkiekin  
● Barazki entsalada  
– Jogurta  
Ogia

**06** Kcal 709 P. 19  
Lip. 26 H.C. 100  
● Barazki purea  
– Patata tortila piper gorriekin  
● Fruta  
Ogia

**07** Kcal 863 P. 27  
Lip. 24 H.C. 133  
– Dilistak barazkiekin  
– Barazki ziriak piper gorriekin  
● Fruta  
Ogia

**08** Kcal 799 P. 32  
Lip. 17 H.C. 135  
– Arroz zuria barazkiekin  
– Zapataria tomatearekin  
– Izozkia  
Ogia

**11** Kcal 794 P. 33  
Lip. 21 H.C. 116  
– Tallarin salteatuak  
– Arrautzak tomatearekin  
● Fruta  
Ogia

**12** Kcal 676 P. 28  
Lip. 11 H.C. 115  
– Dilistak barazkiekin  
● Kalabaza eta azenario krema  
– Jogurta  
Ogia

**13** Kcal 840 P. 32  
Lip. 21 H.C. 138  
– Arroz zuria barazkiekin  
– Legatz xerra eromatar erara limoiarekin  
● Fruta  
Ogia

**14** Kcal 754 P. 16  
Lip. 28 H.C. 107  
● Barazki purea  
– Barazki hanburgesa piper gorriekin  
– Actimel  
Ogia

**15** Kcal 644 P. 23  
Lip. 31 H.C. 67  
– Leka suezituak  
– Frantziar tortila letxugarekin  
● Fruta  
Ogia

**18** Kcal 739 P. 13  
Lip. 26 H.C. 113  
● Barazki purea  
– Barazki ziriak piper gorriekin  
● Fruta  
Ogia

**19** Kcal 938 P. 36  
Lip. 35 H.C. 120  
– Dilistak barazkiekin  
– Patata tortila letxugarekin  
– Jogurta  
Ogia

**20** Kcal 1046 P. 31  
Lip. 40 H.C. 139  
– Makarroi zuriak tomatearekin  
– Izokin birrineztatua maionesarekin  
● Fruta  
Ogia

**21** Kcal 751 P. 30  
Lip. 16 H.C. 120  
– Indaba gorriak barazkiekin  
● Barazki entsalada  
– Jogurta  
Ogia

**22** Kcal 788 P. 32  
Lip. 18 H.C. 130  
– Arroz zuria barazkiekin  
– Legatz xerra laban eginda letxugarekin  
● Fruta  
Ogia

**25** Kcal 637 P. 23  
Lip. 29 H.C. 71  
● Kalabazin krema  
– Frantziar tortila letxugarekin  
● Fruta  
Ogia

**26** Kcal 770 P. 32  
Lip. 16 H.C. 120  
– Garbantzuak barazkiekin  
● Barazki entsalada  
– Jogurta  
Ogia

**27** Kcal 874 P. 22  
Lip. 27 H.C. 135  
– Kiribil salteatuak  
– Bilarro arrautzak letxugarekin  
● Fruta  
Ogia

**28** Kcal 1106 P. 29  
Lip. 41 H.C. 161  
– Arroz zuria tomatearekin  
– Legatz medailoak saltsa berdean  
– Banilla budina  
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

www.gastronomiabaska.com

