

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

	<b>01</b> Kcal 717 Lip. 28 P. 19 H.C. 92 ● Crema de calabacín – Tortilla de patata con lechuga – Yogurt Pan	<b>02</b> Kcal 797 Lip. 26 P. 38 H.C. 103 – Lentejas con verdura – Filete de merluza romana con mahonesa ● Fruta Pan	<b>03</b> Kcal 735 Lip. 27 P. 24 H.C. 95 ● Porrusalda – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro – Yogurt Pan	<b>04</b> Kcal 976 Lip. 40 P. 52 H.C. 100 – Coditos con tomate y chorizo – Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan
<b>07</b> Kcal 631 Lip. 19 P. 34 H.C. 83 ● Crema de calabaza y zanahoria – Pechugas de pollo con lechuga ● Fruta Pan	<b>08</b> Kcal 665 Lip. 24 P. 25 H.C. 88 – Sopa de letras – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con patatas ● Fruta Pan	<b>09</b> Kcal 863 Lip. 30 P. 43 H.C. 100 – Garbanzos con verdura – Huevos revueltos con patatas y york – Natillas Pan	<b>10</b> Kcal 853 Lip. 33 P. 48 H.C. 81 – Arroz con pollo ● Bacalao en salsa verde ● Fruta Pan	<b>11</b> Kcal 742 Lip. 20 P. 19 H.C. 121 – Vainas rehogadas – San jacob con lechuga ● Fruta Pan
<b>14</b> Kcal 718 Lip. 17 P. 38 H.C. 104 – Lentejas con verdura – Filete de merluza romana con limón ● Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 777 Lip. 19 P. 48 H.C. 103 ● Puré de verdura – Muslo de pollo asado con lechuga – Yogurt Pan	<b>16</b> Kcal 769 Lip. 27 P. 27 H.C. 98 – Alubias blancas con chorizo – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	<b>17</b> Kcal 972 Lip. 41 P. 47 H.C. 90 – Arroz con tomate – Lomo adobado con chips ● Fruta Pan	<b>18</b> Kcal 992 Lip. 39 P. 29 H.C. 129 – Macarrones salteados con champiñón y bacon – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Postre dulce Pan
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		

● Este punto 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

	<b>01</b> Kcal 717 Lip. 28 P. 19 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kalabazin krema</li> <li>- Patata tortila letxugarekin</li> <li>- Jogurta Ogia</li> </ul>	<b>02</b> Kcal 797 Lip. 26 P. 38 H.C. 103 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak barazkiekin</li> <li>- Legatz xerra erromatar erara maionesarekin</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>	<b>03</b> Kcal 735 Lip. 27 P. 24 H.C. 95 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin</li> <li>- Jogurta Ogia</li> </ul>	<b>04</b> Kcal 976 Lip. 40 P. 52 H.C. 100 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koditoak tomate eta txorizoarekin</li> <li>- Indioilar erregosia barazkiekin</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>
<b>07</b> Kcal 631 Lip. 19 P. 34 H.C. 83 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Kalabaza eta azenario krema</li> <li>- Oilasko bularkiak letxugarekin</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>	<b>08</b> Kcal 665 Lip. 24 P. 25 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hizki zopa</li> <li>- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan patatekin</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>	<b>09</b> Kcal 863 Lip. 30 P. 43 H.C. 100 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbantzuak barazkiekin</li> <li>- Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin</li> <li>- Arrautzesnea Ogia</li> </ul>	<b>10</b> Kcal 853 Lip. 33 P. 48 H.C. 81 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrozko oilaskoarekin</li> <li>● Bakailaoa saltsa berdean</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>	<b>11</b> Kcal 742 Lip. 20 P. 19 H.C. 121 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leka suetzituak</li> <li>- San jakoboa letxugarekin</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>
<b>14</b> Kcal 718 Lip. 17 P. 38 H.C. 104 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak barazkiekin</li> <li>- Legatz xerra erromatar erara limoiarekin</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>	<b>15</b> Kcal 777 Lip. 19 P. 48 H.C. 103 <ul style="list-style-type: none"> <li>● Barazki purea</li> <li>- Oilasko iztar errea letxugarekin</li> <li>- Jogurta Ogia</li> </ul>	<b>16</b> Kcal 769 Lip. 27 P. 27 H.C. 98 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba zuriak txorizoarekin</li> <li>- Patata tortila letxugarekin</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>	<b>17</b> Kcal 972 Lip. 41 P. 47 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arrozko tomatearekin</li> <li>- Txerri solomo ontzutu txip patatekin</li> <li>● Fruta Ogia</li> </ul>	<b>18</b> Kcal 992 Lip. 39 P. 29 H.C. 129 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makarroi salteatuak barrigorri eta hirugiharrearekin</li> <li>- Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan</li> <li>- Postre gozoa Ogia</li> </ul>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arrozko, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arrozko, orekia edo patatak
Haragiak	Arrainak edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arrainak edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)