

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

06

07

08

09

10

13

Kcal 930
Lip. 38 P. 29
H.C. 106

- Arroz con tomate
- San jacobito con lechuga
- Fruta
- Pan

14

Kcal 887
Lip. 28 P. 33
H.C. 124

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patatas con ensalada
- Yogurt
- Pan

15

Kcal 927
Lip. 34 P. 49
H.C. 106

- Espirales salteados con champiñón y bacon
- Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata
- Fruta
- Pan

16

Kcal 845
Lip. 29 P. 34
H.C. 105

- Alubias blancas con verdura
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro
- Flan vainilla
- Pan

17

Kcal 789
Lip. 32 P. 28
H.C. 96

- Patatas a la riojana
- Merluza al horno con patata panadera
- Fruta
- Pan

20

Kcal 712
Lip. 18 P. 44
H.C. 95

- Lentejas con verdura
- Lomo fresco de cerdo a la plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

21

Kcal 951
Lip. 41 P. 34
H.C. 109

- Espaguetis con tomate
- Filete de merluza romana con mahonesa
- Yogurt
- Pan

22

Kcal 744
Lip. 19 P. 45
H.C. 94

- Garbanzos con verdura
- Pechugas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

23

Kcal 868
Lip. 32 P. 34
H.C. 112

- Puré de verdura
- Huevos revueltos con patatas y york
- Helado
- Pan

24

Kcal 742
Lip. 26 P. 36
H.C. 91

- Sopa de ave con fideos
- Escalope de guirra de cerdo con patatas
- Fruta
- Pan

27

Kcal 848
Lip. 27 P. 47
H.C. 103

- Tallarines con tomate
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta
- Pan

28

Kcal 667
Lip. 22 P. 26
H.C. 89

- Crema de calabaza y zanahoria
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con patatas
- Yogurt
- Pan

29

Kcal 675
Lip. 15 P. 38
H.C. 98

- Lentejas con verdura
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

30

Kcal 990
Lip. 44 P. 32
H.C. 102

- Arroz con salchichas y chorizo
- Croquetas con lechuga
- Yogurt
- Pan

● 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

06

07

08

09

10

13

Kcal 930
Lip. 38 P. 29
H.C. 106

- Arroza tomatearekin
- San jakoboa letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

14

Kcal 887
Lip. 28 P. 33
H.C. 124

- Leka suezituak
- Patata tortila entsaladarekin
- Jogurta
- Ogia

15

Kcal 927
Lip. 34 P. 49
H.C. 106

- Kiribil salteatuak barregarri eta hirugiharrearekin
- Oilasko iztar errea piper, barregarri eta patatekin
- **Fruta**
- Ogia

16

Kcal 845
Lip. 29 P. 34
H.C. 105

- Indaba zuriak barazkiekin
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin
- Banilla budina
- Ogia

17

Kcal 789
Lip. 32 P. 28
H.C. 96

- **Patatak errioxar erara**
- Legatza laban eginda panadera patatekin
- **Fruta**
- Ogia

20

Kcal 712
Lip. 18 P. 44
H.C. 95

- Dilistak barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

21

Kcal 951
Lip. 41 P. 34
H.C. 109

- Espagetiak tomatearekin
- Legatz xerra erromatar erara maionesarekin
- Jogurta
- Ogia

22

Kcal 744
Lip. 19 P. 45
H.C. 94

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko bularkiak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

23

Kcal 868
Lip. 32 P. 34
H.C. 112

- **Barazki purea**
- Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin
- Izozkia
- Ogia

24

Kcal 742
Lip. 26 P. 36
H.C. 91

- Hegazti zopa fideoekin
- Txerri giharra eskaloape patatekin
- **Fruta**
- Ogia

27

Kcal 848
Lip. 27 P. 47
H.C. 103

- Tallarinak tomatearekin
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

28

Kcal 667
Lip. 22 P. 26
H.C. 89

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardenera saltsan patatekin
- Jogurta
- Ogia

29

Kcal 675
Lip. 15 P. 38
H.C. 98

- Dilistak barazkiekin
- Legatz xerra saltsa berdean
- **Fruta**
- Ogia

30

Kcal 990
Lip. 44 P. 32
H.C. 102

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Kroketa letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

● Puntu 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	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta