

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03		04		05		06		07	Kcal 878 Lip. 39	P. 28 H.C. 91				
									– Arroz tres delicias – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan					
10	Kcal 742 Lip. 20	P. 19 H.C. 121	11	Kcal 810 Lip. 29	P. 43 H.C. 87	12	Kcal 1019 Lip. 54	P. 39 H.C. 82	13	Kcal 917 Lip. 33	P. 44 H.C. 109	14	Kcal 730 Lip. 17	P. 52 H.C. 88
	– Vainas rehogadas – San jacobito con lechuga ● Fruta Pan			– Alubias blancas con verdura – Huevos revueltos con patatas y york – Yogurt Pan			– Arroz con salchichas y chorizo – Filete de merluza romana con mahonesa ● Fruta Pan			– Espirales salteados con champiñón y bacon – Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga – Yogurt Pan			– Garbanzos con verdura – Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan	
17	Kcal 747 Lip. 21	P. 27 H.C. 115	18	Kcal 767 Lip. 27	P. 20 H.C. 106	19	Kcal 966 Lip. 41	P. 50 H.C. 97	20	Kcal 885 Lip. 13	P. 33 H.C. 160	21	Kcal 817 Lip. 28	P. 37 H.C. 104
	● Puré de verdura – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con patatas ● Fruta Pan			– Vainas rehogadas – Tortilla de patata con lechuga – Yogurt Pan			● Patatas a la riojana – Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan			– Lentejas con verdura – Arroz con verduritas de la huerta – Yogurt Pan			– Espaguetis con tomate ● Bacalao romana con lechuga ● Fruta Pan	
24	Kcal 669 Lip. 26	P. 17 H.C. 91	25	Kcal 753 Lip. 27	P. 32 H.C. 93	26	Kcal 852 Lip. 17	P. 26 H.C. 146	27	Kcal 771 Lip. 20	P. 54 H.C. 88	28	Kcal 837 Lip. 33	P. 42 H.C. 82
	– Sopa de letras – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan			● Crema de calabacín – Escalope de guiara de cerdo con patatas – Yogurt Pan			– Cous cous con pollo – Croquetas con lechuga ● Fruta Pan			– Alubias blancas con verdura – Muslo de pollo asado con pimientos y champiñón – Flan vainilla Pan			– Paella – Merluza en salsa meniere ● Fruta Pan	
31	Kcal 854 Lip. 26	P. 38 H.C. 115												
	– Lentejas con verdura – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro – Yogurt Pan													

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

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

www.gastronomiabaska.com

Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

03			04			05			06			07	Kcal 878 Lip. 39	P. 28 H.C. 91
													– Hiru gutuziako arroza	– Patata tortila letxugarekin
													● Fruta	Ogia
10	Kcal 742 Lip. 20	P. 19 H.C. 121	11	Kcal 810 Lip. 29	P. 43 H.C. 87	12	Kcal 1019 Lip. 54	P. 39 H.C. 82	13	Kcal 917 Lip. 33	P. 44 H.C. 109	14	Kcal 730 Lip. 17	P. 52 H.C. 88
	– Leka suetzituak			– Indaba zuriak barazkiekin			– Arroza saltxitxa eta txorizoarekin			– Kiribil salteatuak barrengorri eta hirugiharrekin			– Garbantzuak barazkiekin	– Oilasko iztar errea letxugarekin
	– San jakoboa letxugarekin			– Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin			– Legatz xerra erromatar erara maionosarekin			– Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin			● Fruta	Ogia
	● Fruta			– Jogurta			● Fruta			– Jogurta				
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia				
17	Kcal 747 Lip. 21	P. 27 H.C. 115	18	Kcal 767 Lip. 27	P. 20 H.C. 106	19	Kcal 966 Lip. 41	P. 50 H.C. 97	20	Kcal 885 Lip. 13	P. 33 H.C. 160	21	Kcal 817 Lip. 28	P. 37 H.C. 104
	● Barazki purea			– Leka suetzituak			● Patatak errioxar erara			– Dilistak barazkiekin			– Espagetiak tomatearekin	
	– Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardenera saltsan patatekin			– Patata tortila letxugarekin			– Indoiilar erregosia barazkiekin			– Arroza baratzeke barazkiekin			● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin	
	● Fruta			– Jogurta			● Fruta			– Jogurta			● Fruta	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	
24	Kcal 669 Lip. 26	P. 17 H.C. 91	25	Kcal 753 Lip. 27	P. 32 H.C. 93	26	Kcal 852 Lip. 17	P. 26 H.C. 146	27	Kcal 771 Lip. 20	P. 54 H.C. 88	28	Kcal 837 Lip. 33	P. 42 H.C. 82
	– Hizki zopa			● Kalabazin krema			– Cous cous-a oilaskoarekin			– Indaba zuriak barazkiekin			– Paella	
	– Patata tortila letxugarekin			– Txerri giharra eskaloepa patatekin			– Kroketa letxugarekin			– Oilasko iztar errea piper eta barrengorriekin			– Legatza menier saltsan	
	● Fruta			– Jogurta			● Fruta			– Banilla budina			● Fruta	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	
31	Kcal 854 Lip. 26	P. 38 H.C. 115												
	– Dilistak barazkiekin													
	– Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin													
	– Jogurta													
	Ogia													

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo leikaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneak edo fruta
Esneak	Fruta

www.gastronomiabaska.com