

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

					01 Kcal 815 P. 44 Lip. 25 H.C. 101 – Vainas rehogadas – Muslo de pollo asado con chips ● Fruta Pan
04 Kcal 878 P. 27 Lip. 31 H.C. 122 – Macarrones napolitana – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con patatas cuadro ● Fruta Pan	05 Kcal 788 P. 48 Lip. 29 H.C. 79 ● Crema de calabaza y zanahoria – Estofado de pavo con verduras – Yogurt Pan	06 Kcal 669 P. 17 Lip. 26 H.C. 91 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	07 Kcal 694 P. 44 Lip. 16 H.C. 89 – Alubias blancas con verdura – Lomo fresco con patatas fritas ● Fruta Pan	08 Kcal 623 P. 34 Lip. 18 H.C. 79 ● Porrusalda ● Bacalao romana con lechuga – Yogurt Pan	
11 Kcal 769 P. 31 Lip. 16 H.C. 123 – Lentejas con verdura – Croquetas con lechuga – Yogurt Pan	12	13 Kcal 899 P. 43 Lip. 33 H.C. 108 – Coditos gratinados – Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	14 Kcal 868 P. 56 Lip. 27 H.C. 93 – Garbanzos con verdura – Carne guisada de ternera con verduras – Yogurt Pan	15 Kcal 1106 P. 35 Lip. 65 H.C. 89 – Arroz con tomate – Medallones de merluza rebozados con mahonesa ● Fruta Pan	
18 Kcal 763 P. 43 Lip. 25 H.C. 91 – Sopa de ave con fideos – Lomo adobado con chips ● Fruta Pan	19 Kcal 927 P. 41 Lip. 44 H.C. 77 – Arroz con salchichas y chorizo – Merluza al horno con tomate – Yogurt Pan	20 Kcal 867 P. 58 Lip. 29 H.C. 85 – Alubias blancas con costilla – Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan	21 Kcal 827 P. 36 Lip. 28 H.C. 107 ● Puré de verdura – Huevos revueltos con patatas y york – Yogurt Pan	22 Kcal 733 P. 55 Lip. 15 H.C. 97 – Lentejas con verdura – Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan	
25 Kcal 859 P. 22 Lip. 35 H.C. 114 – Vainas rehogadas – Nuggets de pollo con lechuga ● Fruta Pan	26 Kcal 790 P. 32 Lip. 22 H.C. 114 – Lentejas con verdura – Tortilla de patata con lechuga y zanahoria – Yogurt Pan	27 Kcal 835 P. 33 Lip. 29 H.C. 110 – Macarrones con tomate – Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	28 Kcal 887 P. 41 Lip. 38 H.C. 82 – Arroz tres delicias – Filete de merluza romana con lechuga – Yogurt Pan	29 Kcal 746 P. 31 Lip. 47 H.C. 82 ● Crema de calabacín – Filete de guierra de cerdo empanado con lechuga y zanahoria ● Fruta 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

04 Kcal 878 Lip. 31 P. 27 H.C. 122 – Makarroiak napolitar erara – Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan patata laukiekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 788 Lip. 29 P. 48 H.C. 79 ● Kalabaza eta azenario krema – Indiolar erregosia barazkiekin – Jogurta Ogia	06 Kcal 669 Lip. 26 P. 17 H.C. 91 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	07 Kcal 694 Lip. 16 P. 44 H.C. 89 – Indaba zuriak barazkiekin – Txerri solomoa patata frijituekin ● Fruta Ogia	08 Kcal 623 Lip. 18 P. 34 H.C. 79 ● Porrusalda ● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin – Jogurta Ogia
11 Kcal 769 Lip. 16 P. 31 H.C. 123 – Dilistak barazkiekin – Kroketak letxugarekin – Jogurta Ogia	12	13 Kcal 899 Lip. 33 P. 43 H.C. 108 – Kodito gainerreak – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia	14 Kcal 868 Lip. 27 P. 56 H.C. 93 – Garbantzuak barazkiekin – Txahal okela gisatua barazkiekin – Jogurta Ogia	15 Kcal 1106 Lip. 65 P. 35 H.C. 89 – Arroza tomatearekin – Legatz medailo arrautzatuak maionesarekin ● Fruta Ogia
18 Kcal 763 Lip. 25 P. 43 H.C. 91 – Hegazti zopa fideoekin – Txerri solomo ontzutua txip patatekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 927 Lip. 44 P. 41 H.C. 77 – Arroza saltxitxa eta txorizoarekin – Legatza laban eginda tomatearekin – Jogurta Ogia	20 Kcal 867 Lip. 29 P. 58 H.C. 85 – Indaba zuriak saiheskiarekin – Indiolar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	21 Kcal 827 Lip. 28 P. 36 H.C. 107 ● Barazki purea – Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin – Jogurta Ogia	22 Kcal 733 Lip. 15 P. 55 H.C. 97 – Dilistak barazkiekin – Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta Ogia
25 Kcal 859 Lip. 35 P. 22 H.C. 114 – Leka suezituak – Oilasko nuggetak letxugarekin ● Fruta Ogia	26 Kcal 790 Lip. 22 P. 32 H.C. 114 – Dilistak barazkiekin – Patata tortila letxuga eta azenarioarekin – Jogurta Ogia	27 Kcal 835 Lip. 29 P. 33 H.C. 110 – Makarroiak tomatearekin – Behiki hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia	28 Kcal 887 Lip. 38 P. 41 H.C. 82 – Hiru gutziako arroza – Legatz xerra erromatar erara letxugarekin – Jogurta Ogia	29 Kcal 746 Lip. 47 P. 31 H.C. 82 ● Kalabazin krema – Txerri gihar xerra birrineztatua letxuga eta azenarioarekin ● Fruta 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 ortuzari 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

www.gastronomiabaska.com

