

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02 Kcal 730 Lip. 15 P. 37 H.C. 113 ● Puré de verdura con picatostes – Lomo fresco con patatas fritas ● Fruta - Pan	03 Kcal 754 Lip. 32 P. 32 H.C. 83 ● Ensalada campera – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con patatas – Yogurt - Pan	04 Kcal 985 Lip. 42 P. 58 H.C. 80 – Arroz tres delicias – Estofado de pavo en salsa rubia ● Fruta - Pan	05 Kcal 754 Lip. 22 P. 39 H.C. 95 – Garbanzos con Verdura – Filete de merluza romana con limón – Yogurt - Pan	06 Kcal 759 Lip. 20 P. 21 H.C. 121 – Macarrones integrales a la hortelana – Tortilla de patata con pimientos rojos ● Fruta - Pan
09 Kcal 645 Lip. 17 P. 16 H.C. 108 ● Crema de calabaza y zanahoria – San jacob con lechuga ● Fruta - Pan	10 Kcal 823 Lip. 26 P. 46 H.C. 101 – Lentejas con Verdura – Huevos revueltos con patatas y york – Yogurt - Pan	11 Kcal 789 Lip. 24 P. 29 H.C. 113 – Macarrones boloñesa – Centro de bacalao plancha con piperrada ● Fruta - Pan	12 Kcal 693 Lip. 22 P. 49 H.C. 76 – Sopa de ave con fideos – Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta - Pan	13
16 Kcal 994 Lip. 48 P. 34 H.C. 94 – Arroz con tomate – Salchichas frankfurt con patatas chips ● Fruta - Pan	17 Kcal 874 Lip. 28 P. 29 H.C. 123 – Vainas rehogadas – Tortilla de patatas con ensalada – Yogurt - Pan	18 Kcal 945 Lip. 36 P. 42 H.C. 114 – Espirales salteados con champiñón y bacon – Pechugas de Pollo con Patatas ● Fruta - Pan	19 Kcal 747 Lip. 22 P. 38 H.C. 94 – Alubias blancas con verdura – Filete de merluza romana con lechuga – Flan vainilla - Pan	20 Kcal 956 Lip. 39 P. 49 H.C. 99 ● Patatas a la riojana – Estofado de pavo en salsa rubia ● Fruta - Pan
23 Kcal 866 Lip. 12 P. 31 H.C. 164 – Lentejas con Verdura – Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta - Pan	24 Kcal 881 Lip. 35 P. 33 H.C. 106 – Espaguetis con tomate – Medallón de salmón plancha con pisto – Yogurt - Pan	25 Kcal 695 Lip. 15 P. 44 H.C. 93 – Garbanzos con Verdura – Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga ● Fruta - Pan	26 Kcal 888 Lip. 33 P. 35 H.C. 115 ● Puré de verdura con picatostes – Huevos revueltos con patatas y york – Helado - Pan	27 Kcal 810 Lip. 41 P. 29 H.C. 80 ● Ensalada mixta – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con patatas cuadro ● Fruta - Pan
30 Kcal 702 Lip. 26 P. 33 H.C. 82 ● Crema de calabacín – Escalope de cerdo con lechuga ● Fruta - Pan	31 Kcal 827 Lip. 32 P. 42 H.C. 77 – Paella – Huevos con tomate – 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

Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02 Kcal 730 P. 37 Lip. 15 H.C. 113 ● Barazki purea ogi txigortuekin - Txerri solomoa patata frijituekin ● Fruta - Ogia	03 Kcal 754 P. 32 Lip. 32 H.C. 83 ● Entsalada - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan patatekin - Jogurta - Ogia	04 Kcal 985 P. 58 Lip. 42 H.C. 80 - Hiru gutziako arroza - Indioilar erregosia saltsa horixkan ● Fruta - Ogia	05 Kcal 754 P. 39 Lip. 22 H.C. 95 - Garbantzuak Barazkiekin - Legatz xerra erromatar erara limoiarekin - Jogurta - Ogia	06 Kcal 759 P. 21 Lip. 20 H.C. 121 - Makarroi integralak barazkiekin - Patata tortila piper gorriekin ● Fruta - Ogia
09 Kcal 645 P. 16 Lip. 17 H.C. 108 ● Kalabaza eta azenario krema - San jakoboa letxugarekin ● Fruta - Ogia	10 Kcal 823 P. 46 Lip. 26 H.C. 101 - Dilistak barazkiekin - Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin - Jogurta - Ogia	11 Kcal 789 P. 29 Lip. 24 H.C. 113 - Makarroiak bolognar erara - Bakailaoa plantxan eginda piperradarekin ● Fruta - Ogia	12 Kcal 693 P. 49 Lip. 22 H.C. 76 - Hegazti zopa fideoekin - Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta - Ogia	13
16 Kcal 994 P. 34 Lip. 48 H.C. 94 - Arroza tomatearekin - Frankfurt saltxitxak txip patatekin ● Fruta - Ogia	17 Kcal 874 P. 29 Lip. 28 H.C. 123 - Leka suezituak - Patata tortila entsaladarekin - Jogurta - Ogia	18 Kcal 945 P. 42 Lip. 36 H.C. 114 - Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin - Oilasko Bularkiak Patatekin ● Fruta - Ogia	19 Kcal 747 P. 38 Lip. 22 H.C. 94 - Indaba zuriak barazkiekin - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Banilla budina - Ogia	20 Kcal 956 P. 49 Lip. 39 H.C. 99 ● Patatak errioxar erara - Indioilar erregosia saltsa horixkan ● Fruta - Ogia
23 Kcal 866 P. 31 Lip. 12 H.C. 164 - Dilistak barazkiekin - Arroza baratzeko barazkiekin ● Fruta - Ogia	24 Kcal 881 P. 33 Lip. 35 H.C. 106 - Espagetiak tomatearekin - Izokin medailoiak plantxan eginda pistoarekin - Jogurta - Ogia	25 Kcal 695 P. 44 Lip. 15 H.C. 93 - Garbantzuak Barazkiekin - Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin ● Fruta - Ogia	26 Kcal 888 P. 35 Lip. 33 H.C. 115 ● Barazki purea ogi txigortuekin - Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin - Izozkia - Ogia	27 Kcal 810 P. 29 Lip. 41 H.C. 80 ● Entsalada mistoa - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan patata laukiekin ● Fruta - Ogia
30 Kcal 702 P. 33 Lip. 26 H.C. 82 ● Kalabazin krema - Txerri eskalopea letxugarekin ● Fruta - Ogia	31 Kcal 827 P. 42 Lip. 32 H.C. 77 - Paella - Arrautzak tomatearekin - 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	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com