

				01 Kcal 797 Lip. 26 P. 38 H.C. 103 – Lentejas con Verdura – Filete de merluza romana con mahonesa ● Fruta Pan	02 Kcal 876 Lip. 36 P. 25 H.C. 112 – Vainas rehogadas – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas cuadro – Helado Pan	03 Kcal 1011 Lip. 41 P. 52 H.C. 105 – Macarrones con tomate – Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan
06 Kcal 772 Lip. 20 P. 39 H.C. 113 ● Puré de verdura con picatostes – Pechugas de Pollo con Lechuga ● Fruta Pan	07 Kcal 703 Lip. 25 P. 32 H.C. 88 – Sopa de ave con fideos – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con patatas ● Fruta Pan	08 Kcal 819 Lip. 28 P. 43 H.C. 92 – Garbanzos con Verdura – Huevos revueltos con patatas y york – Yogurt Pan	09 Kcal 783 Lip. 29 P. 46 H.C. 74 – Arroz con pollo ● Bacalao tomate ● Fruta Pan	10 Kcal 778 Lip. 32 P. 21 H.C. 101 ● Ensalada campera – Fritos variados con lechuga ● Fruta Pan		
13 Kcal 826 Lip. 11 P. 33 H.C. 150 – Lentejas con Verdura – Espirales salteados ● Fruta Pan	14 Kcal 791 Lip. 33 P. 53 H.C. 70 ● Ensalada mixta – Muslo de pollo asado con lechuga – Natillas Pan	15 Kcal 630 Lip. 23 P. 15 H.C. 92 ● Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	16 Kcal 972 Lip. 41 P. 47 H.C. 90 – Arroz con tomate – Lomo adobado con chips ● Fruta Pan	17 Kcal 733 Lip. 22 P. 31 H.C. 103 – Macarrones salteados con champiñón y bacon – Filete de merluza en salsa verde ● Fruta Pan		
20 Kcal 871 Lip. 32 P. 46 H.C. 97 ● Patatas a la riojana – Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan	21 Kcal 984 Lip. 40 P. 32 H.C. 111 – Arroz tres delicias – Pizza con lechuga – Postre dulce Pan	22 – Vainas rehogadas – Tortilla de patata ● Fruta Pan	23 – Alubias blancas – Filete de abadejo en salsa verde – Yogurt natural Pan	24 – Arroz con tomate – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa ● Fruta Pan		
27 – Sopa de ave con fideos – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa ● Fruta Pan	28 – Lentejas – Croquetas – Yogurt sabores Pan	29	30			

● Los indicadores 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

			01	Kcal 797 Lip. 26 P. 38 H.C. 103	02	Kcal 876 Lip. 36 P. 25 H.C. 112	03	Kcal 1011 Lip. 41 P. 52 H.C. 105	
				– Dilistak barazkiekin – Legatz xerra erromatar erara maionesarekin ● Fruta Ogia		– Leka suezituak – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patata laukiekin – Izozkia Ogia		– Makarroiak tomatearekin – Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	
06	Kcal 772 Lip. 20 P. 39 H.C. 113	07	Kcal 703 Lip. 25 P. 32 H.C. 88	08	Kcal 819 Lip. 28 P. 43 H.C. 92	09	Kcal 783 Lip. 29 P. 46 H.C. 74	10	Kcal 778 Lip. 32 P. 21 H.C. 101
	● Barazki purea ogi txigortuekin – Oilasko Bularkiak Letxugarekin ● Fruta Ogia		– Hegazti zopa fideoekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan patatekin ● Fruta Ogia		– Garbantzuak Barazkiekin – Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin – Jogurta Ogia		– Arrozka oilaskoekin ● Bakailaoa tomatearekin ● Fruta Ogia		● Entsalada – Frijituak letxugarekin ● Fruta Ogia
13	Kcal 826 Lip. 11 P. 33 H.C. 150	14	Kcal 791 Lip. 33 P. 53 H.C. 70	15	Kcal 630 Lip. 23 P. 15 H.C. 92	16	Kcal 972 Lip. 41 P. 47 H.C. 90	17	Kcal 733 Lip. 22 P. 31 H.C. 103
	– Dilistak barazkiekin – Kiribil salteatuak ● Fruta Ogia		● Entsalada mistoa – Oilasko iztar errea letxugarekin – Arrautzesnea Ogia		● Kalabaza eta azenario krema – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia		– Arrozka tomatearekin – Txerri solomo ontzutua txip patatekin ● Fruta Ogia		– Makarroi salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin – Legatz xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia
20	Kcal 871 Lip. 32 P. 46 H.C. 97	21	Kcal 984 Lip. 40 P. 32 H.C. 111	22		23		24	
	● Patatak errioxar erara – Oilasko erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia		– Hiru gutziako arroza – Pizza letxugarekin – Postre gozoa Ogia		– Leka suezituak – Patata tortila ● Fruta Ogia		– Indaba zuriak – Abadira xerra saltsa berdean – Jogurt naturala Ogia		– Arrozka tomatearekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda saltsan ● Fruta Ogia
27		28		29		30			
	– Hegazti zopa fideoekin – Oilasko eta txerri albondigak saltsan ● Fruta Ogia		– Dilistak – Kroketak – Zaporedun 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	Arrozko, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com