

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

**04** Kcal 717 P. 23  
Lip. 15 H.C. 122

- **Porrusalda**
- Filete de pollo empanado con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

**05** Kcal 914 P. 40  
Lip. 24 H.C. 139

- Arroz con tomate
- Filete de abadejo romana con lechuga
- Flan vainilla
- Pan

**06** Kcal 906 P. 36  
Lip. 25 H.C. 132

- Lentejas
- Croquetas con jamón york
- **Fruta**
- Pan

**07** Kcal 890 P. 44  
Lip. 39 H.C. 90

- Sopa de letras
- Cerdo guisado a la riojana
- Yogurt sabores
- Pan

**08** Kcal 695 P. 44  
Lip. 10 H.C. 109

- Alubias rojas
- Palometa al horno con tomate
- **Fruta**
- Pan

**11** Kcal 792 P. 29  
Lip. 25 H.C. 111

- Caldereta de pez espada
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- **Fruta**
- Pan

**12** Kcal 928 P. 40  
Lip. 28 H.C. 125

- Tallarines con tomate
- Merluza en salsa meniere
- Yogurt sabores
- Pan

**13** Kcal 699 P. 19  
Lip. 28 H.C. 93

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata con lechuga
- **Fruta**
- Pan

**14** Kcal 936 P. 43  
Lip. 29 H.C. 125

- Alubias blancas con chorizo
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**15** Kcal 673 P. 37  
Lip. 20 H.C. 88

- **Puré de verdura**
- Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

**18** Kcal 800 P. 44  
Lip. 18 H.C. 114

- Garbanzos
- Medallones de merluza en salsa verde
- **Fruta**
- Pan

**19** Kcal 912 P. 40  
Lip. 25 H.C. 134

- Arroz a la marinera
- Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana
- Yogurt sabores
- Pan

**20** Kcal 725 P. 42  
Lip. 22 H.C. 88

- **Crema de calabacín**
- Estofado de pollo con verduras
- **Fruta**
- Pan

**21** Kcal 911 P. 39  
Lip. 27 H.C. 127

- Alubias rojas
- Salmón con lechuga
- Quesito y membrillo
- Pan

**22** Kcal 791 P. 27  
Lip. 22 H.C. 121

- Sopa de pescado con lluvia
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas
- **Fruta**
- Pan

**25** Kcal 765 P. 45  
Lip. 16 H.C. 112

- Lentejas con arroz integral
- Filete de abadejo en salsa marinera
- **Fruta**
- Pan

**26** Kcal 729 P. 21  
Lip. 30 H.C. 91

- Acelgas rehogadas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**27** Kcal 1021 P. 23  
Lip. 37 H.C. 148

- Coditos con tomate
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

**28** Kcal 796 P. 49  
Lip. 20 H.C. 101

- **Patatas en salsa verde**
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

● Este símbolo 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

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)



## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

**04** Kcal 717 P. 23  
Lip. 15 H.C. 122

- **Porrusalda**
- Oilasko xerra birrineztatua liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**05** Kcal 914 P. 40  
Lip. 24 H.C. 139

- Arroza tomatearekin
- Abadira xerra erromatar erara letxugarekin
- Banilla budina
- Ogia

**06** Kcal 906 P. 36  
Lip. 25 H.C. 132

- Dilistak
- Kroketa urdaiazpiko egosiarekin
- **Fruta**
- Ogia

**07** Kcal 890 P. 44  
Lip. 39 H.C. 90

- Hizki zopa
- Txerri gisatua errioxar erara
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**08** Kcal 695 P. 44  
Lip. 10 H.C. 109

- Indaba gorriak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

**11** Kcal 792 P. 29  
Lip. 25 H.C. 111

- Ezpata arrain gisatua
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- **Fruta**
- Ogia

**12** Kcal 928 P. 40  
Lip. 28 H.C. 125

- Tallarinak tomatearekin
- Legatza menier saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**13** Kcal 699 P. 19  
Lip. 28 H.C. 93

- Leka sueztituak
- Patata tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**14** Kcal 936 P. 43  
Lip. 29 H.C. 125

- Indaba zuriak txorizoarekin
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**15** Kcal 673 P. 37  
Lip. 20 H.C. 88

- **Barazki porea**
- Oilasko bularki arrautzatuak liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**18** Kcal 800 P. 44  
Lip. 18 H.C. 114

- Garbantzuk
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- **Fruta**
- Ogia

**19** Kcal 912 P. 40  
Lip. 25 H.C. 134

- Arroza marinela erara
- Burualdeko txerri xerra errea sagar saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**20** Kcal 725 P. 42  
Lip. 22 H.C. 88

- **Kalabazin krema**
- Oilasko erregosia barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

**21** Kcal 911 P. 39  
Lip. 27 H.C. 127

- Indaba gorriak
- Izokina letxugarekin
- Gazta eta irasagarra
- Ogia

**22** Kcal 791 P. 27  
Lip. 22 H.C. 121

- Arrain zopa euriarekin
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin
- **Fruta**
- Ogia

**25** Kcal 765 P. 45  
Lip. 16 H.C. 112

- Dilistak arroz integralarekin
- Abadira xerra marinela saltsan
- **Fruta**
- Ogia

**26** Kcal 729 P. 21  
Lip. 30 H.C. 91

- Zerba sueztituak
- Patata tortila letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**27** Kcal 1021 P. 23  
Lip. 37 H.C. 148

- Koditoak tomatearekin
- Atun enpanadilla liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**28** Kcal 796 P. 49  
Lip. 20 H.C. 101

- **Patatak saltsa berdean**
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuaz gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragi edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com

