

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01		02	Kcal 721 Lip. 25	P. 21 H.C. 101	03	Kcal 794 Lip. 19	P. 48 H.C. 104	04	Kcal 737 Lip. 16	P. 45 H.C. 105
				<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz 		<ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Estofado de pavo con verduras - Yogurt sabores Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas ● Bacalao romana con lechuga ● Fruta Pan 			
07	Kcal 868 Lip. 34	P. 26 H.C. 112	08	Kcal 710 Lip. 26	P. 36 H.C. 82	09	Kcal 816 Lip. 14	P. 55 H.C. 114	10	Kcal 906 Lip. 24	P. 45 H.C. 125
<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Croquetas con jamón york y lechuga 		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia - Medallones de merluza en salsa marinera - Actimel Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Estofado de pollo en salsa rubia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Fruta Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Yogurt sabores Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas 	
14	Kcal 869 Lip. 34	P. 40 H.C. 101	15	Kcal 765 Lip. 13	P. 52 H.C. 109	16	Kcal 749 Lip. 27	P. 24 H.C. 103	17	Kcal 739 Lip. 15	P. 42 H.C. 105
<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Pechugas de pollo rebozadas con chips 		<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Palometa al horno con tomate - Yogurt sabores Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga 		<ul style="list-style-type: none"> ● Fruta Pan 		<ul style="list-style-type: none"> ● Marmitako - Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera 	
21	Kcal 910 Lip. 29	P. 37 H.C. 131	22	Kcal 1063 Lip. 33	P. 42 H.C. 148	23	Kcal 703 Lip. 22	P. 46 H.C. 80	24	Kcal 697 Lip. 20	P. 48 H.C. 80
<ul style="list-style-type: none"> - Paella - Merluza en salsa americana 		<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - San jacob con lechuga - Yogurt griego Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Estofado de pavo con verduras 		<ul style="list-style-type: none"> ● Fruta Pan 		<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Yogurt sabores Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con mahonesa 	
28	Kcal 797 Lip. 25	P. 38 H.C. 105	29	Kcal 685 Lip. 25	P. 33 H.C. 82	30	Kcal 970 Lip. 38	P. 38 H.C. 118	31	Kcal 963 Lip. 28	P. 46 H.C. 128
<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Escalope de cerdo con lechuga 		<ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera - Yogurt sabores Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Alitas de pollo con ensalada liz 		<ul style="list-style-type: none"> ● Fruta Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con chorizo - Salmón con limón - Yogurt natural azucarado 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



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01		02	Kcal 721 Lip. 25	P. 21 H.C. 101	03	Kcal 794 Lip. 19	P. 48 H.C. 104	04	Kcal 737 Lip. 16	P. 45 H.C. 105	
						● Porrusalda			– Dilistak	● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin	
						– Indiolar erregosia barazkiekin			● Fruta	Ogia	
						– Zaporehun jogurta					
						Ogia					
07	Kcal 868 Lip. 34	P. 26 H.C. 112	08	Kcal 710 Lip. 26	P. 36 H.C. 82	09	Kcal 816 Lip. 14	P. 55 H.C. 114	10	Kcal 906 Lip. 24	P. 45 H.C. 125
						– Indaba zuriak			– Makarroiak tomatearekin	– Garbantzuak	
						– Oilasko erregosia saltsa horixkan			– Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin	– Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin	
						● Fruta			● Fruta	Ogia	
						Ogia					
14	Kcal 869 Lip. 34	P. 40 H.C. 101	15	Kcal 765 Lip. 13	P. 52 H.C. 109	16	Kcal 749 Lip. 27	P. 24 H.C. 103	17	Kcal 739 Lip. 15	P. 42 H.C. 105
						– Indaba gorriak			● Marmitakoa	– Kiribilak tomatearekin	
						– Papardoa laban eginda tomatearekin			– Txerri solomo ontzutu birrineztatua liz entsaladarekin	– %100 txahal handurgesa jardinera saltsan	
						– Zaporehun jogurta			– Azukredun jogurt naturala	● Fruta	
						Ogia			Ogia	Ogia	
21	Kcal 910 Lip. 29	P. 37 H.C. 131	22	Kcal 1063 Lip. 33	P. 42 H.C. 148	23	Kcal 703 Lip. 22	P. 46 H.C. 80	24	Kcal 697 Lip. 20	P. 48 H.C. 80
						– Hegazti zopa fideoekin			● Kalabaza eta azenario krema	– Indaba zuriak	
						– Indiolar erregosia barazkiekin			– Oilasko iztar errea liz entsaladarekin	– Abadira xerra erromatar erara maionesarekin	
						● Fruta			– Zaporehun jogurta	● Fruta	
						Ogia			Ogia	Ogia	
28	Kcal 797 Lip. 25	P. 38 H.C. 105	29	Kcal 685 Lip. 25	P. 33 H.C. 82	30	Kcal 970 Lip. 38	P. 38 H.C. 118	31	Kcal 963 Lip. 28	P. 46 H.C. 128
						– Leka sueztituak			– Garbantzuak txorizoarekin	– Izokina limoiarekin	
						– Behiki hanburgesa laban eginda jardinera saltsan			– Azukredun jogurt naturala	Ogia	
						– Zaporehun 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 ortuazti 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

