

Régimen Sin Sal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
04

- **Porrusalda**
- Pechugas de pollo plancha en salsa
- **Fruta**
- Pan

05

- Arroz blanco
- Filete de abadejo al horno
- Yogurt natural
- Pan

06

- Lentejas con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- **Fruta**
- Pan

07

- Sopa de letras con ave
- Cerdo guisado con verduras
- Yogurt natural
- Pan

08

- **Puré de acelgas y espinacas**
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- **Fruta**
- Pan

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

11

- **Porrusalda**
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- **Fruta**
- Pan

12

- Tallarines salteados
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Yogurt natural
- Pan

13

- Vainas rehogadas
- Estofado de ternera con verduras en salsa
- **Fruta**
- Pan

14

- Alubias blancas con verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa de cebolla
- Yogurt natural
- Pan

15

- **Puré de verdura**
- Pechugas de pollo plancha en salsa
- **Fruta**
- Pan

18

- Garbanzos con verdura
- Medallones de merluza al horno en salsa verde
- **Fruta**
- Pan

19

- Arroz blanco con verduras
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa de calabaza
- Yogurt natural
- Pan

20

- **Crema de calabacín**
- Zancarrón con pimientos
- **Fruta**
- Pan

21

- Alubias rojas con verdura
- Pechugas de pavo plancha en salsa
- Yogurt natural
- Pan

22

- Sopa de arroz con pescado
- Muslo de pollo asado con verduras
- **Fruta**
- Pan

25

- Lentejas con arroz integral
- Filete de abadejo al horno en salsa suave
- **Fruta**
- Pan

26

- Acelgas rehogadas
- Pechugas de pollo plancha en salsa de zanahoria
- Yogurt natural
- Pan

27

- Códitos salteados
- Filete de merluza al horno
- **Fruta**
- Pan

28

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



Gatzik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

04

- **Porrusalda**
- Oilasko bularkiak plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

05

- Arroz zuria
- Abadira xerra laban eginda
- Jogurt naturala
- Ogia

06

- Dilistak barazkiekin
- Oilasko iztar errea barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

07

- Hizki zopa hegaztiarekin
- Txerri gisatua barazkiekin
- Jogurt naturala
- Ogia

08

- 01
- **Zerba eta ziazerba purea**
 - Txahal guisatua barazki saltsan
 - **Fruta**
 - Ogia

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

11

- **Porrusalda**
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- **Fruta**
- Ogia

12

- Tallarin salteatuak
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Jogurt naturala
- Ogia

13

- Leka suezituak
- Txahal okela erregosia barazkiekin saltsan
- **Fruta**
- Ogia

14

- Indaba zuriak barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan tipula-saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

15

- **Barazki purea**
- Oilasko bularkiak plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

18

- Garbantzuk barazkiekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean
- **Fruta**
- Ogia

19

- Arroz zuria barazkiekin
- Burualdeko txerri xerra plantxan kalabaza-saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

20

- **Kalabazin krema**
- Zankarra piperrekin
- **Fruta**
- Ogia

21

- Indaba gorriak barazkiekin
- Indiollar bularkiak plantxan saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

22

- Arroz zopa arrainarekin
- Oilasko iztar errea barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

25

- Dilistak arroz integralarekin
- Abadira xerra laban eginda saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

26

- Zerba suezituak
- Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

27

- Kodito salteatuak
- Legatz xerra laban eginda
- **Fruta**
- Ogia

28

- **Patatak saltsa berdean**
- Indiollar erregosia barazkiekin
- Jogurt naturala
- 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 ortuari 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

