

Régimen Sin Sal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

- Sopa de estrellas con ave
- Filete de merluza plancha con refrito
- Fruta
- Pan

- **Porrusalda**
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt natural
- Pan

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

07

08

09

10

11

- Menestra de verduras
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

- Sopa de lluvia con ave
- Medallones de merluza al horno en salsa suave
- Yogurt natural
- Pan

- Alubias blancas con verdura
- Estofado de pollo en salsa suave
- Fruta
- Pan

- Macarrones salteados
- Filete de abadejo plancha con refrito
- Yogurt natural
- Pan

- Garbanzos con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- Fruta
- Pan

14

15

16

17

18

- **Crema de calabacín**
- Pechugas de pollo plancha en salsa de zanahoria
- Fruta
- Pan

- Alubias rojas con verdura
- Palometa al horno
- Yogurt natural
- Pan

- Guisantes rehogados
- Filete de merluza al horno
- Fruta
- Pan

- **Marmitako**
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa
- Yogurt natural
- Pan

- Espirales salteados
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan

21

22

23

24

25

- Arroz blanco con pollo
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

- Lentejas con verdura
- Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa de cebolla
- Yogurt natural
- Pan

- Sopa de fideo con ave
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

- **Crema de calabaza y zanahoria**
- Muslo de pollo asado con verduras
- Yogurt natural
- Pan

- Alubias blancas con verdura
- Filete de abadejo plancha con refrito
- Fruta
- Pan

28

29

30

31

- **Porrusalda**
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

- Vainas rehogadas
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Yogurt natural
- Pan

- Macarrones salteados
- Alitas de pollo con verduras
- Fruta
- Pan

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza al horno con limón
- 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

01

02

03

04

- Izar zopa hegaziarekin
- Legatz xerra plantxan olio errearekin
- Fruta
- Ogia

- Porrusalda
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Jogurt naturala
- Ogia

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

07

08

09

10

11

- Barazki menestra
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

- Euri zopa hegaziarekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa leunean
- Jogurt naturala
- Ogia

- Indaba zuriak barazkiekin
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

- Makarroi salteatuak
- Abadira xerra plantxan olio errearekin
- Jogurt naturala
- Ogia

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko iztar errea barazkiekin
- Fruta
- Ogia

14

15

16

17

18

- Kalabazin krema
- Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan
- Fruta
- Ogia

- Indaba gorriak barazkiekin
- Papardoa laban eginda
- Jogurt naturala
- Ogia

- Ilar suezituak
- Legatz xerra laban eginda
- Fruta
- Ogia

- Marmitakoa
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

- Kiribil salteatuak
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

21

22

23

24

25

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

- Dilistak barazkiekin
- Txerri gihar xerra plantxan tipula-saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

- Fideo zopa hegaziarekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- Fruta
- Ogia

- Kalabaza eta azenario krema
- Oilasko iztar errea barazkiekin
- Jogurt naturala
- Ogia

- Indaba zuriak barazkiekin
- Abadira xerra plantxan olio errearekin
- Fruta
- Ogia

28

29

30

31

- Porrusalda
- Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan
- Fruta
- Ogia

- Leka suezituak
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Jogurt naturala
- Ogia

- Makarroi salteatuak
- Oilasko hegotxoak barazkiekin
- Fruta
- Ogia

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda limoiarekin
- 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 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

