

Otros Colectivos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01 Kcal 834 Lip. 22 P. 38 H.C. 120 – Espirales salteados ● Bacalao en salsa marinera – Yogurt sabores Pan	02 Kcal 863 Lip. 28 P. 53 H.C. 92 – Alubias blancas – Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan	03 Kcal 860 Lip. 37 P. 25 H.C. 101 – Sopa de pescado con lluvia – Tortilla de patata con lechuga – Natillas Pan	04 Kcal 789 Lip. 28 P. 19 H.C. 111 – Crema de guisantes – Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan
07 Kcal 739 Lip. 27 P. 32 H.C. 91 ● Porrusalda – Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan	08 Kcal 939 Lip. 26 P. 33 H.C. 141 – Arroz blanco con tomate – Filete de merluza empanado con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan	09 Kcal 742 Lip. 31 P. 15 H.C. 98 – Espinacas rehogadas – Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan	10 Kcal 744 Lip. 16 P. 46 H.C. 96 – Garbanzos – Palometa al horno con tomate – Yogurt sabores Pan
14 Kcal 730 Lip. 28 P. 16 H.C. 103 – Sopa de letras con ave – Huevos villarroy ● Fruta Pan	15 Kcal 794 Lip. 15 P. 61 H.C. 95 – Alubias rojas – Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata – Yogurt sabores Pan	16 Kcal 952 Lip. 35 P. 35 H.C. 124 – Espaguetis a la marinera – Filete de merluza romana con mahonesa ● Fruta Pan	17 Kcal 780 Lip. 26 P. 42 H.C. 90 ● Puré de verdura – Carne guisada de ternera con verduras – Melocotón en almíbar Pan
21 Kcal 740 Lip. 27 P. 14 H.C. 112 ● Crema de calabaza y zanahoria – Varitas de verdura con pimientos verdes ● Fruta Pan	22 Kcal 850 Lip. 21 P. 37 H.C. 127 – Arroz blanco con verduras – Filete de abadejo romana con lechuga – Actimel Pan	23 Kcal 884 Lip. 38 P. 54 H.C. 81 – Menestra de verduras – Guisado de ternera en salsa de verduras ● Fruta Pan	24 Kcal 824 Lip. 24 P. 45 H.C. 102 – Garbanzos con verdura – Medallones de merluza en salsa verde – Yogurt sabores Pan
28 Kcal 974 Lip. 28 P. 51 H.C. 126 – Coditos con atún – Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	29 Kcal 821 Lip. 41 P. 34 H.C. 77 – Sopa de fideo con ave – Hamburguesa de ternera 100% en salsa – Yogurt sabores Pan	30 Kcal 789 Lip. 23 P. 40 H.C. 99 – Alubias blancas – Merluza en salsa americana ● Fruta Pan	31 Kcal 802 Lip. 35 P. 22 H.C. 95 ● Puré de acelgas y espinacas – Tortilla de patata con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan

● Este punto 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



Beste Kolektiboak

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01 Kcal 834 Lip. 22 P. 38 H.C. 120 <ul style="list-style-type: none"> - Kiribil salteatuak ● Bakailaoa marinela saltsan - Zaporedun jogurta Ogia 	02 Kcal 863 Lip. 28 P. 53 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Oilasko erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia 	03 Kcal 860 Lip. 37 P. 25 H.C. 101 <ul style="list-style-type: none"> - Arrain zopa euriarekin - Patata tortila letxugarekin - Arrautzesnea Ogia 	04 Kcal 789 Lip. 28 P. 19 H.C. 111 <ul style="list-style-type: none"> - Ilar krema - Barazki hanburgesa piper gorriekin ● Fruta Ogia 	
07 Kcal 739 Lip. 27 P. 32 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan ● Fruta Ogia 	08 Kcal 939 Lip. 26 P. 33 H.C. 141 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria tomatearekin - Legatz xerra birrineztatua letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	09 Kcal 742 Lip. 31 P. 15 H.C. 98 <ul style="list-style-type: none"> - Ziazerba suetzituak - Barazki ziriak piper gorriekin ● Fruta Ogia 	10 Kcal 744 Lip. 16 P. 46 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Papardoa laban eginda tomatearekin - Zaporedun jogurta Ogia 	11 Kcal 716 Lip. 24 P. 38 H.C. 83 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema - Oilasko bularki arrautzatuak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
14 Kcal 730 Lip. 28 P. 16 H.C. 103 <ul style="list-style-type: none"> - Hizki zopa hegaztiarekin - Bilarro arrautzak ● Fruta Ogia 	15 Kcal 794 Lip. 15 P. 61 H.C. 95 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin - Zaporedun jogurta Ogia 	16 Kcal 952 Lip. 35 P. 35 H.C. 124 <ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak marinela erara - Legatz xerra erromatar erara maionesarekin ● Fruta Ogia 	17 Kcal 780 Lip. 26 P. 42 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea - Txahal okela gisatua barazkiekin - Muxika urazukretan Ogia 	18 Kcal 804 Lip. 26 P. 27 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arroz integralarekin - Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
21 Kcal 740 Lip. 27 P. 14 H.C. 112 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabaza eta azenario krema - Barazki ziriak piper berdeekin ● Fruta Ogia 	22 Kcal 850 Lip. 21 P. 37 H.C. 127 <ul style="list-style-type: none"> - Arroz zuria barazkiekin - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin - Actimel Ogia 	23 Kcal 884 Lip. 38 P. 54 H.C. 81 <ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Txahal gisatua barazki saltsan ● Fruta Ogia 	24 Kcal 824 Lip. 24 P. 45 H.C. 102 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak barazkiekin - Legatz medailoak saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia 	25 Kcal 705 Lip. 19 P. 47 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
28 Kcal 974 Lip. 28 P. 51 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> - Koditok atunarekin - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia 	29 Kcal 821 Lip. 41 P. 34 H.C. 77 <ul style="list-style-type: none"> - Fideo zopa hegaztiarekin - %100 txahal hanburgesa saltsan - Zaporedun jogurta Ogia 	30 Kcal 789 Lip. 23 P. 40 H.C. 99 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Legatza saltsa amerikarrean ● Fruta Ogia 	31 Kcal 802 Lip. 35 P. 22 H.C. 95 <ul style="list-style-type: none"> ● Zerba eta ziazerba purea - Patata tortila letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	

● Puntu 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

