

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 670 P. 48 Lip. 17 H.C. 81 - Sopa de ave con fideos - Muslo de pollo asado con espinaca, patata y zanahoria ● Fruta Pan	03 Kcal 883 P. 27 Lip. 25 H.C. 126 - Lentejas con arroz - Empanadillas de atún con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	04 Kcal 987 P. 39 Lip. 36 H.C. 125 - Pasta de verduras con tomate - Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas ● Fruta Pan	05 Kcal 800 P. 21 Lip. 32 H.C. 101 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	06 Kcal 898 P. 37 Lip. 33 H.C. 108 - Alubias blancas - Salmón con mahonesa ● Fruta Pan
09 Kcal 895 P. 32 Lip. 23 H.C. 140 - Arroz con tomate ● Bacalao romana con limón ● Fruta Pan	10 Kcal 856 P. 30 Lip. 38 H.C. 95 - Vainas rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogurt sabores Pan	11 Kcal 791 P. 40 Lip. 22 H.C. 105 - Garbanzos - Filete de merluza con piperrada ● Fruta Pan	12 Kcal 1031 P. 41 Lip. 43 H.C. 116 - Tallarines con tomate - Alitas de pollo con ensalada liz - Actimel Pan	13 Kcal 990 P. 58 Lip. 42 H.C. 96 ● Patatas a la riojana - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga ● Fruta Pan
16 Kcal 718 P. 44 Lip. 19 H.C. 81 - Lentejas - Filete de abadejo en salsa verde ● Fruta Pan	17 Kcal 1106 P. 31 Lip. 36 H.C. 163 - Arroz a la marinera - Croquetas con jamón york y lechuga - Yogurt sabores Pan	18 Kcal 800 P. 41 Lip. 34 H.C. 83 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan	19 Kcal 933 P. 34 Lip. 31 H.C. 118 - Alubias rojas con chorizo - Tortilla de patata con ensalada liz - Flan vainilla Pan	20 Kcal 976 P. 38 Lip. 42 H.C. 112 ● Ensalada mixta ● Crema de calabaza y zanahoria - Escalope de cerdo con chips ● Fruta Pan
23 Kcal 687 P. 41 Lip. 19 H.C. 88 ● Marmitako - Zancarrón con pimientos ● Fruta Pan	24 Kcal 943 P. 44 Lip. 27 H.C. 126 - Macarrones con tomate - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	25 Kcal 757 P. 25 Lip. 33 H.C. 90 - Acelgas rehogadas - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas ● Fruta Pan	26 Kcal 823 P. 45 Lip. 24 H.C. 102 - Garbanzos - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt sabores Pan	27 Kcal 689 P. 37 Lip. 22 H.C. 83 ● Puré de verdura - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga ● Fruta Pan
30 Kcal 785 P. 36 Lip. 26 H.C. 89 - Lentejas - Salchichas frankfurt con tomate y patatas ● Fruta 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



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02 Kcal 670 Lip. 17 P. 48 H.C. 81 - Hegazti zopa fideoekin - Oilasko iztar errea ziazerba, patata eta azenarioarekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 883 Lip. 25 P. 27 H.C. 126 - Dilistak arrozarekin - Atun enpanadillak letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	04 Kcal 987 Lip. 36 P. 39 H.C. 125 - Barazki orekia tomatearekin - %100 txahal hamburgesa tomate eta patatekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 800 Lip. 32 P. 21 H.C. 101 ● Kalabazin krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	06 Kcal 898 Lip. 33 P. 37 H.C. 108 - Indaba zuriak - Izokina maionesarekin ● Fruta Ogia
09 Kcal 895 Lip. 23 P. 32 H.C. 140 - Arroza tomatearekin ● Bakailaoa erromatar erara limoiarekin ● Fruta Ogia	10 Kcal 856 Lip. 38 P. 30 H.C. 95 - Leka sueztituak - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan - Zaporedun jogurta Ogia	11 Kcal 791 Lip. 22 P. 40 H.C. 105 - Garbantzuak - Legatz xerra piperradarekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 1031 Lip. 43 P. 41 H.C. 116 - Tallarinak tomatearekin - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Actimel Ogia	13 Kcal 990 Lip. 42 P. 58 H.C. 96 ● Patatak errioxar erara - Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 718 Lip. 19 P. 44 H.C. 81 - Dilistak - Abadira xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia	17 Kcal 1106 Lip. 36 P. 31 H.C. 163 - Arroza marinela erara - Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia	18 Kcal 800 Lip. 34 P. 41 H.C. 83 - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Oilasko erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 933 Lip. 31 P. 34 H.C. 118 - Indaba gorriak txorizoarekin - Patata tortila liz entsaladarekin - Banilla budina Ogia	20 Kcal 976 Lip. 42 P. 38 H.C. 112 ● Entsalada mistoa ● Kalabaza eta azenario krema - Txerri eskalopea txip patatekin ● Fruta Ogia
23 Kcal 687 Lip. 19 P. 41 H.C. 88 ● Marmitakoa - Zankarra piperrekin ● Fruta Ogia	24 Kcal 943 Lip. 27 P. 44 H.C. 126 - Makarroiak tomatearekin - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	25 Kcal 757 Lip. 33 P. 25 H.C. 90 - Zerba sueztituak - Oilasko eta txerri albondigak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	26 Kcal 823 Lip. 24 P. 45 H.C. 102 - Garbantzuak - Legatz medailoiak saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 689 Lip. 22 P. 37 H.C. 83 ● Barazki purea - Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 785 Lip. 26 P. 36 H.C. 89 - Dilistak - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin ● Fruta 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

