

### LUNES

**07** Kcal 896 P. 36  
Lip. 27 H.C. 126

- Macarrones con tomate
- **Bacalao en salsa verde**
- **Fruta**
- Pan

**14** Kcal 714 P. 43  
Lip. 18 H.C. 83

- Lentejas
- Medallones de merluza en salsa marinera
- **Fruta**
- Pan

**21** Kcal 687 P. 41  
Lip. 19 H.C. 88

- **Marmitako**
- Zancarrón con pimientos
- **Fruta**
- Pan

**28** Kcal 785 P. 36  
Lip. 26 H.C. 89

- Lentejas
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- **Fruta**
- Pan

### MARTES

**01** Kcal 873 P. 29  
Lip. 25 H.C. 118

- Lentejas
- Empanadillas de atún con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**08** Kcal 856 P. 30  
Lip. 38 H.C. 95

- Vainas rehogadas
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

**15** Kcal 1101 P. 30  
Lip. 36 H.C. 162

- Arroz a la marinera
- Croquetas con jamón york
- Yogurt sabores
- Pan

**22** Kcal 960 P. 40  
Lip. 25 H.C. 141

- Arroz con tomate
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**29** Kcal 942 P. 41  
Lip. 28 H.C. 129

- Espirales con tomate
- **Bacalao en salsa marinera**
- Yogurt sabores
- Pan

### MIÉRCOLES

**02** Kcal 987 P. 39  
Lip. 36 H.C. 125

- Pasta de verduras con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas
- **Fruta**
- Pan

**09** Kcal 753 P. 31  
Lip. 27 H.C. 98

- **Patatas a la riojana**
- Filete de merluza con piperrada
- **Fruta**
- Pan

**16** Kcal 719 P. 34  
Lip. 26 H.C. 86

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Escalope de cerdo con lechuga
- **Fruta**
- Pan

**23** Kcal 757 P. 25  
Lip. 33 H.C. 90

- Acelgas rehogadas
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas
- **Fruta**
- Pan

**30** Kcal 620 P. 45  
Lip. 18 H.C. 70

- **Ensalada mixta**
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- **Fruta**
- Pan

### JUEVES

**03** Kcal 699 P. 20  
Lip. 24 H.C. 95

- **Crema de calabacín**
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

**10** Kcal 846 P. 42  
Lip. 36 H.C. 84

- **Ensalada mixta**
- Pechugas de pollo rebozadas con chips
- Actimel
- Pan

**17** Kcal 831 P. 33  
Lip. 23 H.C. 113

- Alubias rojas con chorizo
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Flan vainilla
- Pan

**24** Kcal 823 P. 45  
Lip. 24 H.C. 102

- Garbanzos
- Medallones de merluza en salsa verde
- Yogurt sabores
- Pan

### VIERNES

**04** Kcal 745 P. 45  
Lip. 17 H.C. 96

- Alubias blancas
- Filete de abadejo romana con limón
- **Fruta**
- Pan

**11** Kcal 1028 P. 67  
Lip. 37 H.C. 102

- Garbanzos
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- **Fruta**
- Pan

**18** Kcal 757 P. 39  
Lip. 30 H.C. 85

- **Crema de calabaza y zanahoria**
- Estofado de pollo con verduras
- **Fruta**
- Pan

**25** Kcal 689 P. 37  
Lip. 22 H.C. 83

- **Puré de verdura**
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- **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

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)



### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

07

Kcal 896 P. 36  
Lip. 27 H.C. 126

- Makarroiak tomatearekin
- **Bakailaooa saltsa berdean**
- **Fruta**
- Ogia

08

Kcal 856 P. 30  
Lip. 38 H.C. 95

- Leka sueztituak
- Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

09

Kcal 753 P. 31  
Lip. 27 H.C. 98

- **Patatak errioxar erara**
- Legatz xerra piperradarekin
- **Fruta**
- Ogia

10

Kcal 846 P. 42  
Lip. 36 H.C. 84

- **Entsalada mistoa**
- Oilasko bularki arrautzatuak txip patatekin
- Actimel
- Ogia

11

Kcal 1028 P. 67  
Lip. 37 H.C. 102

- Garbantzuak
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

14

Kcal 714 P. 43  
Lip. 18 H.C. 83

- Dilistak
- Legatz medailoiak marinela saltsan
- **Fruta**
- Ogia

15

Kcal 1101 P. 30  
Lip. 36 H.C. 162

- Arroza marinela erara
- Kroketa urdaiazpiko egosiarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

16

Kcal 719 P. 34  
Lip. 26 H.C. 86

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Txerri eskalopea letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

17

Kcal 831 P. 33  
Lip. 23 H.C. 113

- Indaba gorriak txorizoarekin
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Banilla budina
- Ogia

18

Kcal 757 P. 39  
Lip. 30 H.C. 85

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Oilasko erregosia barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

21

Kcal 687 P. 41  
Lip. 19 H.C. 88

- **Marmitakoa**
- Zankarra piperrekin
- **Fruta**
- Ogia

22

Kcal 960 P. 40  
Lip. 25 H.C. 141

- Arroza tomatearekin
- Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

23

Kcal 757 P. 25  
Lip. 33 H.C. 90

- Zerba sueztituak
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin
- **Fruta**
- Ogia

24

Kcal 823 P. 45  
Lip. 24 H.C. 102

- Garbantzuak
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

25

Kcal 689 P. 37  
Lip. 22 H.C. 83

- **Barazki purea**
- Oilasko bularki arrautzatuak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

28

Kcal 785 P. 36  
Lip. 26 H.C. 89

- Dilistak
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin
- **Fruta**
- Ogia

29

Kcal 942 P. 41  
Lip. 28 H.C. 129

- Kiribilak tomatearekin
- **Bakailaooa marinela saltsan**
- Zaporedun jogurta
- Ogia

30

Kcal 620 P. 45  
Lip. 18 H.C. 70

- **Entsalada mistoa**
- Oilasko iztar errea barregorri, azenario 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	→	Haragia edo arrautza
Arrautza	→	Arraina edo haragia
Fruta	→	Esnekia edo fruta
Esnekia	→	Fruta

