

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 672 Lip. 17 P. 39 H.C. 80 - Lentejas ● Bacalao romana con lechuga ● Fruta Pan	03 Kcal 891 Lip. 35 P. 33 H.C. 108 ● Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogurt sabores Pan	04 Kcal 641 Lip. 14 P. 46 H.C. 86 ● Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata ● Fruta Pan	05 Kcal 798 Lip. 21 P. 45 H.C. 98 - Alubias rojas - Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	06 Kcal 985 Lip. 27 P. 46 H.C. 138 - Arroz con tomate - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan
09 Kcal 694 Lip. 40 P. 40 H.C. 81 ● Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta Pan	10 Kcal 740 Lip. 27 P. 29 H.C. 95 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Flan vainilla Pan	11 Kcal 880 Lip. 24 P. 39 H.C. 127 - Coditos con tomate - Medallones de merluza en salsa marinera ● Fruta Pan	12 Kcal 758 Lip. 25 P. 26 H.C. 102 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt sabores Pan	13 Kcal 837 Lip. 23 P. 54 H.C. 95 - Alubias blancas con chorizo - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz ● Fruta Pan
16 Kcal 885 Lip. 34 P. 22 H.C. 121 ● Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y lechuga ● Fruta Pan	17 Kcal 779 Lip. 26 P. 42 H.C. 80 - Lentejas ● Bacalao romana con mahonesa - Yogurt sabores Pan	18 Kcal 725 Lip. 31 P. 31 H.C. 79 ● Crema de calabacín - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan	19 Kcal 925 Lip. 21 P. 41 H.C. 135 - Arroz con mejillones - Filete de abadejo con piperrada - Yogurt natural azucarado Pan	20 Kcal 878 Lip. 34 P. 42 H.C. 96 - Garbanzos - Alitas de pollo con ensalada liz ● Fruta Pan
23 Kcal 887 Lip. 27 P. 37 H.C. 124 - Tallarines con tomate - Filete de merluza en salsa verde ● Fruta Pan	24 Kcal 732 Lip. 31 P. 35 H.C. 75 ● Puré de acelgas y espinacas - Filete de guierra de cerdo empanado con lechuga - Actimel Pan	25 Kcal 666 Lip. 17 P. 49 H.C. 81 - Sopa de lluvia - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	26 Kcal 698 Lip. 26 P. 20 H.C. 91 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	27 Kcal 822 Lip. 25 P. 37 H.C. 105 - Alubias rojas - Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro ● Fruta Pan
30 Kcal 908 Lip. 41 P. 31 H.C. 102 - Menestra de verduras - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con 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

www.gastronomiabaska.com



ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 672 Lip. 17 P. 39 H.C. 80 – Dilistak ● Bakailaoo erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 891 Lip. 35 P. 33 H.C. 108 ● Patatak errioxar erara – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean – Zaporedun jogurta Ogia	04 Kcal 641 Lip. 14 P. 46 H.C. 86 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko iztar errea piper, barregorri eta patatekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 798 Lip. 21 P. 45 H.C. 98 – Indaba gorriak – Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	06 Kcal 985 Lip. 27 P. 46 H.C. 138 – Arroza tomatearekin – Txahal okela gisatua barazkiekin ● Fruta Ogia
09 Kcal 694 Lip. 40 P. 40 H.C. 81 ● Barazki purea – Oilasko erregosia saltsa horixkan ● Fruta Ogia	10 Kcal 740 Lip. 27 P. 29 H.C. 95 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan – Banilla budina Ogia	11 Kcal 880 Lip. 24 P. 39 H.C. 127 – Koditoak tomatearekin – Legatz medailoiak marinel saltsan ● Fruta Ogia	12 Kcal 758 Lip. 25 P. 26 H.C. 102 – Ilar sueztituak – Patata tortila letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	13 Kcal 837 Lip. 23 P. 54 H.C. 95 – Indaba zuriak txorizoarekin – Oilasko bularki arrautzatuak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 885 Lip. 34 P. 22 H.C. 121 ● Patatak saltsa berdean – Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin ● Fruta Ogia	17 Kcal 779 Lip. 26 P. 42 H.C. 80 – Dilistak ● Bakailaoo erromatar erara maionesarekin – Zaporedun jogurta Ogia	18 Kcal 725 Lip. 31 P. 31 H.C. 79 ● Kalabazin krema – %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan ● Fruta Ogia	19 Kcal 925 Lip. 21 P. 41 H.C. 135 – Arroza muskuiluekin – Abadira xerra piperradarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	20 Kcal 878 Lip. 34 P. 42 H.C. 96 – Garbantzuak – Oilasko hegotoak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
23 Kcal 887 Lip. 27 P. 37 H.C. 124 – Tallarinak tomatearekin – Legatz xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia	24 Kcal 732 Lip. 31 P. 35 H.C. 75 ● Zerba eta ziazerba purea – Txerri gihar xerra birrineztatua letxugarekin – Actimel Ogia	25 Kcal 666 Lip. 17 P. 49 H.C. 81 – Euri zopa – Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	26 Kcal 698 Lip. 26 P. 20 H.C. 91 – Leka sueztituak – Patata tortila liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 822 Lip. 25 P. 37 H.C. 105 – Indaba gorriak – Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 908 Lip. 41 P. 31 H.C. 102 – Barazki menestra – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean 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

www.gastronomiabaska.com

