

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**
**02** Kcal 672 P. 39  
Lip. 17 H.C. 80

- Lentejas
- Bacalao romana con lechuga
- Fruta
- Pan

**03** Kcal 891 P. 33  
Lip. 35 H.C. 108

- Patatas a la riojana
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Yogurt sabores
- Pan

**04** Kcal 641 P. 46  
Lip. 14 H.C. 86

- Crema de calabaza y zanahoria
- Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata
- Fruta
- Pan

**05** Kcal 798 P. 45  
Lip. 21 H.C. 98

- Alubias rojas
- Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**06** Kcal 985 P. 46  
Lip. 27 H.C. 138

- Arroz con tomate
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

**09** Kcal 694 P. 40  
Lip. 40 H.C. 81

- Puré de verdura
- Estofado de pollo en salsa rubia
- Fruta
- Pan

**10** Kcal 740 P. 29  
Lip. 27 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 P. 39  
Lip. 24 H.C. 127

- Coditos con tomate
- Medallones de merluza en salsa marinera
- Fruta
- Pan

**12** Kcal 758 P. 26  
Lip. 25 H.C. 102

- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

**13** Kcal 837 P. 54  
Lip. 23 H.C. 95

- Alubias blancas con chorizo
- Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz
- Fruta
- Pan

**16** Kcal 885 P. 22  
Lip. 34 H.C. 121

- Patatas en salsa verde
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Fruta
- Pan

**17** Kcal 779 P. 42  
Lip. 26 H.C. 80

- Lentejas
- Bacalao romana con mahonesa
- Yogurt sabores
- Pan

**18** Kcal 725 P. 31  
Lip. 31 H.C. 79

- Crema de calabacín
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

**19** Kcal 925 P. 41  
Lip. 21 H.C. 135

- Arroz con mejillones
- Filete de abadejo con piperrada
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**20** Kcal 878 P. 42  
Lip. 34 H.C. 96

- Garbanzos
- Alitas de pollo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

**23** Kcal 887 P. 37  
Lip. 27 H.C. 124

- Tallarines con tomate
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

**24** Kcal 732 P. 35  
Lip. 31 H.C. 75

- Puré de acelgas y espinacas
- Filete de guiarra de cerdo empanado con lechuga
- Actimel
- Pan

**25** Kcal 666 P. 49  
Lip. 17 H.C. 81

- Sopa de lluvia
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

**26** Kcal 698 P. 20  
Lip. 26 H.C. 91

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

**27** Kcal 822 P. 37  
Lip. 25 H.C. 105

- Alubias rojas
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro
- Fruta
- Pan

**30** Kcal 908 P. 31  
Lip. 41 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
Verduras	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Carnes	Arroz, pasta o patata
Pescados	Pescados o huevo
Huevo	Carne o huevo
Fruta	Pescado o carne
Lácteo	Lácteo o fruta
	Fruta

www.gastronomiabaska.com

#### ASTELEHENA

#### ASTEARTEA

#### ASTEAZKENA

#### OSTEGUNA

#### OSTIRALA

<b>02</b> Kcal 672 Lip. 17 P. 39 H.C. 80 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak</li> <li>● <b>Bakailaoo erromatar erara letxugarekin</b></li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>03</b> Kcal 891 Lip. 35 P. 33 H.C. 108 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Patatak errioxar erara</b></li> <li>- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>04</b> Kcal 641 Lip. 14 P. 46 H.C. 86 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalabaza eta azenario krema</b></li> <li>- Oilasko iztar errea piper, barregorri eta patatekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>05</b> Kcal 798 Lip. 21 P. 45 H.C. 98 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba gorriak</li> <li>- Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>06</b> Kcal 985 Lip. 27 P. 46 H.C. 138 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroza tomatearekin</li> <li>- Txahal okela gisatua barazkiekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>09</b> Kcal 694 Lip. 40 P. 40 H.C. 81 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Barazki purea</b></li> <li>- Oilasko erregosia saltsa horixkan</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>10</b> Kcal 740 Lip. 27 P. 29 H.C. 95 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin</li> <li>- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan</li> <li>- Banilla budina</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>11</b> Kcal 880 Lip. 24 P. 39 H.C. 127 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koditoak tomatearekin</li> <li>- Legatz medailoiak marinel saltsan</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>12</b> Kcal 758 Lip. 25 P. 26 H.C. 102 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ilar sueztituak</li> <li>- Patata tortila letxugarekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>13</b> Kcal 837 Lip. 23 P. 54 H.C. 95 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba zuriak txorizoarekin</li> <li>- Oilasko bularki arrautzatuak liz entsaladarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>16</b> Kcal 885 Lip. 34 P. 22 H.C. 121 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Patatak saltsa berdean</b></li> <li>- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>17</b> Kcal 779 Lip. 26 P. 42 H.C. 80 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dilistak</li> <li>● <b>Bakailaoo erromatar erara maionesarekin</b></li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>18</b> Kcal 725 Lip. 31 P. 31 H.C. 79 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalabazin krema</b></li> <li>- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>19</b> Kcal 925 Lip. 21 P. 41 H.C. 135 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroza muskuiluekin</li> <li>- Abadira xerra piperradarekin</li> <li>- Azukredun jogurt naturala</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>20</b> Kcal 878 Lip. 34 P. 42 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbantzuak</li> <li>- Oilasko hegotoak liz entsaladarekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>23</b> Kcal 887 Lip. 27 P. 37 H.C. 124 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarinak tomatearekin</li> <li>- Legatz xerra saltsa berdean</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>24</b> Kcal 732 Lip. 31 P. 35 H.C. 75 <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Zerba eta ziazerba purea</b></li> <li>- Txerri gihar xerra birrineztatua letxugarekin</li> <li>- Actimel</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>25</b> Kcal 666 Lip. 17 P. 49 H.C. 81 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Euri zopa</li> <li>- Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>26</b> Kcal 698 Lip. 26 P. 20 H.C. 91 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Leka sueztituak</li> <li>- Patata tortila liz entsaladarekin</li> <li>- Zaporedun jogurta</li> <li>Ogia</li> </ul>	<b>27</b> Kcal 822 Lip. 25 P. 37 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indaba gorriak</li> <li>- Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>
<b>30</b> Kcal 908 Lip. 41 P. 31 H.C. 102 <ul style="list-style-type: none"> <li>- Barazki menestra</li> <li>- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Ogia</li> </ul>				

● 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

