

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

	<b>01</b> Kcal 989 Lip. 48 P. 51 H.C. 130 – Paella – Estofado de pollo con verduras – Yogurt sabores Pan	<b>02</b> Kcal 670 Lip. 22 P. 19 H.C. 97 – Sopa de letras – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	<b>03</b> Kcal 803 Lip. 21 P. 47 H.C. 98 – Alubias blancas – Filete de merluza en salsa marinera – Yogurt natural azucarado Pan	<b>04</b> Kcal 795 Lip. 21 P. 21 H.C. 133 ● Crema de calabaza y zanahoria – San jacob con ensalada liz ● Fruta Pan
<b>07</b> Kcal 849 Lip. 23 P. 35 H.C. 124 – Pasta de verduras con tomate ● Bacalao romana con ensalada liz ● Fruta Pan	<b>08</b>	<b>09</b> Kcal 736 Lip. 19 P. 43 H.C. 81 – Lentejas – Filete de abadejo en salsa verde ● Fruta Pan	<b>10</b> Kcal 692 Lip. 24 P. 27 H.C. 88 ● Puré de verdura – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Yogurt sabores Pan	<b>11</b> Kcal 836 Lip. 22 P. 51 H.C. 101 – Garbanzos – Pechugas de pollo rebozadas con lechuga ● Fruta Pan
<b>14</b> Kcal 976 Lip. 40 P. 23 H.C. 128 ● Porrusalda – Nuggets de pollo con chips ● Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 940 Lip. 41 P. 58 H.C. 83 – Sopa de ave con fideos – Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga – Yogurt sabores Pan	<b>16</b> Kcal 664 Lip. 24 P. 18 H.C. 91 ● Puré de acelgas y espinacas – Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	<b>17</b> Kcal 748 Lip. 19 P. 42 H.C. 97 – Alubias rojas – Filete de merluza romana con limón ● Fruta Pan	<b>18</b> Kcal 1008 Lip. 22 P. 30 H.C. 174 – Arroz con tomate – Hamburguesa Gastroki – Postre dulce Pan
<b>21</b> Kcal 811 Lip. 33 P. 27 H.C. 99 ● Crema de calabacín – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 884 Lip. 25 P. 38 H.C. 124 – Espaguetis con tomate ● Bacalao romana con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan	<b>23</b> Kcal 662 Lip. 14 P. 47 H.C. 88 ● Patatas en salsa verde – Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta Pan	<b>24</b> Kcal 852 Lip. 26 P. 46 H.C. 102 – Garbanzos – Merluza en salsa meniere – Yogurt sabores Pan	<b>25</b>
<b>28</b> Kcal 687 Lip. 17 P. 29 H.C. 92 – Lentejas – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	<b>29</b> Kcal 760 Lip. 24 P. 43 H.C. 88 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Pechugas de pollo con salsa rubia – Yogurt sabores Pan	<b>30</b> Kcal 677 Lip. 28 P. 26 H.C. 78 – Espinacas rehogadas – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	<b>31</b> Kcal 939 Lip. 21 P. 40 H.C. 140 – Arroz tres delicias – Filete de abadejo romana con lechuga – Flan vainilla 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

<b>01</b> Kcal 989 Lip. 48 P. 51 H.C. 130 - Paella - Oilasko erregosia barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>02</b> Kcal 670 Lip. 22 P. 19 H.C. 97 - Hizki zopa - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>03</b> Kcal 803 Lip. 21 P. 47 H.C. 98 - Indaba zuriak - Legatz xerra marinel saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>04</b> Kcal 795 Lip. 21 P. 21 H.C. 133 ● Kalabaza eta azenario krema - San jakoboa liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<b>07</b> Kcal 849 Lip. 23 P. 35 H.C. 124 - Barazki orekia tomatearekin ● Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>08</b>	<b>09</b> Kcal 736 Lip. 19 P. 43 H.C. 81 - Dilistak - Abadira xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia	<b>10</b> Kcal 692 Lip. 24 P. 27 H.C. 88 ● Barazki purea - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan - Zaporedun jogurta Ogia
<b>14</b> Kcal 976 Lip. 40 P. 23 H.C. 128 ● Porrusalda - Oilasko nuggetak txip patatekin ● Fruta Ogia	<b>15</b> Kcal 940 Lip. 41 P. 58 H.C. 83 - Hegazti zopa fideoekin - Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>16</b> Kcal 664 Lip. 24 P. 18 H.C. 91 ● Zerba eta ziazerba purea - Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>17</b> Kcal 748 Lip. 19 P. 42 H.C. 97 - Indaba gorriak - Legatz xerra erromatar erara limoiarekin ● Fruta Ogia
<b>21</b> Kcal 811 Lip. 33 P. 27 H.C. 99 ● Kalabazin krema - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan ● Fruta Ogia	<b>22</b> Kcal 884 Lip. 25 P. 38 H.C. 124 - Espagetiak tomatearekin ● Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>23</b> Kcal 662 Lip. 14 P. 47 H.C. 88 ● Patatak saltsa berdean - Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>24</b> Kcal 852 Lip. 26 P. 46 H.C. 102 - Garbantzuak - Legatza menier saltsan - Zaporedun jogurta Ogia
<b>28</b> Kcal 687 Lip. 17 P. 29 H.C. 92 - Dilistak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>29</b> Kcal 760 Lip. 24 P. 43 H.C. 88 - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Oilasko bularki saltsa horixkan - Zaporedun jogurta Ogia	<b>30</b> Kcal 677 Lip. 28 P. 26 H.C. 78 - Ziazerba sueztituak - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia	<b>31</b> Kcal 939 Lip. 21 P. 40 H.C. 140 - Hiru gutziako arroza - Abadira xerra erromatar erara letxugarekin - Banilla budina 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

