

**LUNES**

**01** Kcal 774 P. 22  
Lip. 32 H.C. 97

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta
- Pan

**08** Kcal 678 P. 40  
Lip. 18 H.C. 88

- Marmita de sepia
- Zancarrón con pimientos
- Fruta
- Pan

**15** Kcal 690 P. 39  
Lip. 19 H.C. 80

- Lentejas
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

**22** Kcal 893 P. 40  
Lip. 23 H.C. 125

- Coditos con tomate
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Fruta
- Pan

**MARTES**

**02** Kcal 953 P. 35  
Lip. 26 H.C. 144

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa meniere
- Flan vainilla
- Pan

**09** Kcal 933 P. 43  
Lip. 25 H.C. 125

- Tallarines con tomate
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

**16** Kcal 1034 P. 48  
Lip. 25 H.C. 151

- Arroz a la marinera
- Lomo fresco de cerdo empanado con chips
- Yogurt sabores
- Pan

**23** Kcal 780 P. 45  
Lip. 50 H.C. 75

- Vainas rehogadas
- Estofado de pollo con verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**MIÉRCOLES**

**03** Kcal 785 P. 40  
Lip. 31 H.C. 74

- Lentejas
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

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

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

**17** Kcal 736 P. 30  
Lip. 31 H.C. 82

- Crema de calabacín
- Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas
- Fruta
- Pan

**24** Kcal 630 P. 17  
Lip. 19 H.C. 100

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

**JUEVES**

**04** Kcal 887 P. 44  
Lip. 39 H.C. 87

- Sopa de letras
- Cerdo guisado a la riojana
- Yogurt sabores
- Pan

**11** Kcal 916 P. 31  
Lip. 25 H.C. 133

- Alubias blancas
- Empanadillas de atún con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**18** Kcal 771 P. 44  
Lip. 21 H.C. 93

- Alubias rojas
- Filete de merluza romana con ensalada liz
- Actimel
- Pan

**25** Kcal 863 P. 31  
Lip. 32 H.C. 110

- Patatas en salsa verde
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

**VIERNES**

**05** Kcal 764 P. 40  
Lip. 20 H.C. 102

- Garbanzos
- Bacalao romana con limón
- Fruta
- Pan

**12** Kcal 705 P. 38  
Lip. 22 H.C. 86

- Puré de verdura
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

**19** Kcal 672 P. 21  
Lip. 25 H.C. 87

- Sopa de pescado con lluvia
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

**26** Kcal 862 P. 37  
Lip. 28 H.C. 110

- Garbanzos
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadrado
- 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

**01** Kcal 774 P. 22  
Lip. 32 H.C. 97

- Barazki menestra
- Patata tortila liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**08** Kcal 678 P. 40  
Lip. 18 H.C. 88

- **Sepia marmita**
- Zankarra piperrekin
- **Fruta**
- Ogia

**15** Kcal 690 P. 39  
Lip. 19 H.C. 80

- Dilistak
- **Bakailaoa saltsa berdean**
- **Fruta**
- Ogia

**22** Kcal 893 P. 40  
Lip. 23 H.C. 125

- Koditoak tomatearekin
- Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

#### ASTEARTEA

**02** Kcal 953 P. 35  
Lip. 26 H.C. 144

- Arroza tomatearekin
- Legatza menier saltsan
- Banilla budina
- Ogia

**09** Kcal 933 P. 43  
Lip. 25 H.C. 125

- Tallarinak tomatearekin
- Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**16** Kcal 1034 P. 48  
Lip. 25 H.C. 151

- Arroza marinela erara
- Txerri solomo fresko birrineztatua txip patatekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**23** Kcal 780 P. 45  
Lip. 50 H.C. 75

- Leka sueztituak
- Oilasko erregosia barazkiekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

#### ASTEAZKENA

**03** Kcal 785 P. 40  
Lip. 31 H.C. 74

- Dilistak
- Oilasko hegotxoak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

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

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

**17** Kcal 736 P. 30  
Lip. 31 H.C. 82

- **Kalabazin krema**
- %100 txahal hanburgesa tomate eta patatekin
- **Fruta**
- Ogia

**24** Kcal 630 P. 17  
Lip. 19 H.C. 100

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Patata tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

#### OSTEGUNA

**04** Kcal 887 P. 44  
Lip. 39 H.C. 87

- Hizki zopa
- Txerri gisatua errioxar erara
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**11** Kcal 916 P. 31  
Lip. 25 H.C. 133

- Indaba zuriak
- Atun enpanadillak letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**18** Kcal 771 P. 44  
Lip. 21 H.C. 93

- Indaba gorriak
- Legatz xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- Actimel
- Ogia

**25** Kcal 863 P. 31  
Lip. 32 H.C. 110

- **Patatak saltsa berdean**
- Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

#### OSTIRALA

**05** Kcal 764 P. 40  
Lip. 20 H.C. 102

- Garbantzuak
- **Bakailaoa erromatar erara limoiarekin**
- **Fruta**
- Ogia

**12** Kcal 705 P. 38  
Lip. 22 H.C. 86

- **Barazki purea**
- Oilasko bularkiak barrengorri saltsan
- **Fruta**
- Ogia

**19** Kcal 672 P. 21  
Lip. 25 H.C. 87

- Arrain zopa euriarekin
- Patata tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**26** Kcal 862 P. 37  
Lip. 28 H.C. 110

- Garbantzuak
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin
- **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](http://www.gastronomiabaska.com)

