

LUNES

01 Kcal 690 P. 39
Lip. 19 H.C. 80

- Lentejas
- **Bacalao en salsa verde**
- **Fruta**
- Pan

08 Kcal 764 P. 34
Lip. 29 H.C. 91

- **Patatas a la marinera**
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- **Fruta**
- Pan

15 Kcal 910 P. 36
Lip. 21 H.C. 140

- Arroz con tomate
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

22 Kcal 910 P. 46
Lip. 23 H.C. 126

- Espaguetis con tomate
- Pechugas de pollo con salsa rubia
- **Fruta**
- Pan

29 Kcal 909 P. 34
Lip. 26 H.C. 136

- Arroz con salchichas y chorizo
- Bacalao con piperrada
- **Fruta**
- Pan

MARTES

02 Kcal 962 P. 47
Lip. 24 H.C. 136

- Arroz tres delicias
- Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

09 Kcal 857 P. 26
Lip. 35 H.C. 104

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata con lechuga
- Natillas
- Pan

16 Kcal 892 P. 29
Lip. 35 H.C. 112

- Crema de guisantes
- Nuggets de pollo con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

23 Kcal 751 P. 36
Lip. 31 H.C. 80

- **Puré de acelgas y espinacas**
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

30 Kcal 670 P. 20
Lip. 21 H.C. 100

- **Crema de calabaza y zanahoria**
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

MIÉRCOLES

03 Kcal 813 P. 22
Lip. 27 H.C. 118

- Espinacas rehogadas
- San jacob con lechuga
- **Fruta**
- Pan

10 Kcal 858 P. 53
Lip. 18 H.C. 119

- Pasta de verduras con tomate
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

17 Kcal 769 P. 44
Lip. 30 H.C. 81

- Sopa de ave con fideos
- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas
- **Fruta**
- Pan

24 Kcal 786 P. 36
Lip. 26 H.C. 95

- **Patatas a la riojana**
- Filete de abadejo en salsa verde
- **Fruta**
- Pan

31 Kcal 1014 P. 34
Lip. 34 H.C. 140

- Tallarines con tomate
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- **Fruta**
- Pan

JUEVES

04 Kcal 736 P. 30
Lip. 27 H.C. 91

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Yogurt natural azucarado
- Pan

11 Kcal 804 P. 44
Lip. 22 H.C. 102

- Garbanzos
- **Bacalao romana con limón**
- Yogurt sabores
- Pan

18 Kcal 847 P. 46
Lip. 31 H.C. 82

- Lentejas
- Filete de merluza en salsa marinera
- Yogurt griego
- Pan

25 Kcal 779 P. 27
Lip. 34 H.C. 87

- Vainas rehogadas
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- Yogurt sabores
- Pan

VIERNES

05 Kcal 820 P. 43
Lip. 27 H.C. 96

- Alubias blancas
- Filete de merluza a la provenzal con mahonesa
- **Fruta**
- Pan

12 Kcal 1031 P. 54
Lip. 45 H.C. 100

- **Puré de verdura**
- Lomo adobado de cerdo empanado con chips
- **Fruta**
- Pan

19

26 Kcal 739 P. 30
Lip. 17 H.C. 108

- Alubias rojas
- Tortilla de patata 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



ASTELEHENA

01 Kcal 690 P. 39
Lip. 19 H.C. 80

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

08 Kcal 764 P. 34
Lip. 29 H.C. 91

- **Patatak marinela erara**
- %100 txahal hamburgesa jardinera saltsan
- **Fruta**
- Ogia

15 Kcal 910 P. 36
Lip. 21 H.C. 140

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

22 Kcal 910 P. 46
Lip. 23 H.C. 126

- Espagetiak tomatearekin
- Oilasko bularkiak saltsa horixkan
- **Fruta**
- Ogia

29 Kcal 909 P. 34
Lip. 26 H.C. 136

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Bakailao piperradarekin
- **Fruta**
- Ogia

ASTEARTEA

02 Kcal 962 P. 47
Lip. 24 H.C. 136

- Hiru gutziako arroza
- Oilasko bularki arrautzatuak liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta Ogia

09 Kcal 857 P. 26
Lip. 35 H.C. 104

- Barazki menestra
- Patata tortila letxugarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

16 Kcal 892 P. 29
Lip. 35 H.C. 112

- Ilar krema
- Oilasko nuggetak letxugarekin
- Zaporedun jogurta Ogia

23 Kcal 751 P. 36
Lip. 31 H.C. 80

- **Zerba eta ziazerba purea**
- Txerri eskalopea liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala Ogia

30 Kcal 670 P. 20
Lip. 21 H.C. 100

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta Ogia

ASTEAZKENA

03 Kcal 813 P. 22
Lip. 27 H.C. 118

- Ziazerba sueztituak
- San jakoboa letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

10 Kcal 858 P. 53
Lip. 18 H.C. 119

- Barazki orekia tomatearekin
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

17 Kcal 769 P. 44
Lip. 30 H.C. 81

- Hegazti zopa fideoekin
- Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan
- **Fruta**
- Ogia

24 Kcal 786 P. 36
Lip. 26 H.C. 95

- **Patatak errioxar erara**
- Abadira xerra saltsa berdean
- **Fruta**
- Ogia

31 Kcal 1014 P. 34
Lip. 34 H.C. 140

- Tallarinak tomatearekin
- Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan
- **Fruta**
- Ogia

OSTEGUNA

04 Kcal 736 P. 30
Lip. 27 H.C. 91

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan
- Azukredun jogurt naturala Ogia

11 Kcal 804 P. 44
Lip. 22 H.C. 102

- Garbantzuak
- **Bakailaoa erromatar erara limoiarekin**
- Zaporedun jogurta Ogia

18 Kcal 847 P. 46
Lip. 31 H.C. 82

- Dilistak
- Legatz xerra marinela saltsan
- Greziar jogurta Ogia

25 Kcal 779 P. 27
Lip. 34 H.C. 87

- Leka sueztituak
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin
- Zaporedun jogurta Ogia

OSTIRALA

05 Kcal 820 P. 43
Lip. 27 H.C. 96

- Indaba zuriak
- Legatz xerra proventzar erara maionesarekin
- **Fruta**
- Ogia

12 Kcal 1031 P. 54
Lip. 45 H.C. 100

- **Barazki purea**
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua txip 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

