

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
05
06
07
08
09
12
13
14
15
16
19
20
21
22
23
26
27
28
29
30

Kcal 997 P. 40
Lip. 39 H.C. 118

- Coditos con tomate
- Alitas de pollo con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado

Pan

Kcal 703 P. 31
Lip. 26 H.C. 86

- Sopa de letras
- Merluza en salsa meniere
- Fruta

Pan

Kcal 875 P. 42
Lip. 39 H.C. 85

- Crema de calabacín
- Cerdo guisado a la riojana
- Yogurt sabores

Pan

Kcal 719 P. 44
Lip. 17 H.C. 81

- Lentejas
- Filete de abadejo romana con lechuga
- Fruta

Pan

Kcal 664 P. 18
Lip. 24 H.C. 91

- Puré de acelgas y espinacas
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta

Pan

Kcal 921 P. 28
Lip. 29 H.C. 135

- Patatas a la riojana
- San jacob con lechuga
- Actimel

Pan

Kcal 945 P. 45
Lip. 26 H.C. 136

- Paella
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta

Pan

Kcal 871 P. 44
Lip. 29 H.C. 101

- Garbanzos
- Bacalao romana con mahonesa
- Yogurt sabores

Pan

Kcal 811 P. 26
Lip. 36 H.C. 95

- Vainas rehogadas
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Fruta

Pan

Kcal 739 P. 45
Lip. 17 H.C. 84

- Lentejas
- Filete de abadejo en salsa marinera
- Fruta

Pan

Kcal 808 P. 51
Lip. 26 H.C. 89

- Puré de verdura
- Ensalada mixta
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Yogurt natural azucarado

Pan

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

- Macarrones con tomate
- Filete de merluza en salsa verde
- Fruta

Pan

Kcal 693 P. 22
Lip. 24 H.C. 94

- Sopa de ave con fideos
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores

Pan

Kcal 954 P. 34
Lip. 33 H.C. 124

- Alubias rojas
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Fruta

Pan

Kcal 632 P. 17
Lip. 19 H.C. 100

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Fruta

Pan

Kcal 989 P. 51
Lip. 46 H.C. 133

- Arroz tres delicias
- Estofado de pollo con verduras
- Yogurt sabores

Pan

Kcal 924 P. 43
Lip. 37 H.C. 101

- Menestra de verduras
- Lomo fresco de cerdo empanado con chips
- Fruta

Pan

Kcal 854 P. 48
Lip. 21 H.C. 106

- Garbanzos
- Filete de abadejo romana con lechuga
- Flan vainilla

Pan

Kcal 696 P. 27
Lip. 21 H.C. 100

- Marmita de sepia
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- 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



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEAGUNA

OSTIRALA

01

02

05

 Kcal 664
Lip. 24

 P. 18
H.C. 91

- Zerba eta ziazerba purea
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

06

 Kcal 997 P. 40
Lip. 39 H.C. 118

- Koditoak tomatearekin
- Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

07

 Kcal 703 P. 31
Lip. 26 H.C. 86

- Hizki zopa
- Legatza menier saltsan
- Fruta
- Ogia

08

 Kcal 875 P. 42
Lip. 39 H.C. 85

- Kalabazin krema
- Txerri gisatua errioxar erara
- Zaporedun jogurta
- Ogia

09

 Kcal 719 P. 44
Lip. 17 H.C. 81

- Dilistak
- Abadira xerra erromatar erara letxugarekin
- Fruta
- Ogia

12

 Kcal 664 P. 18
Lip. 24 H.C. 91

- Zerba eta ziazerba purea
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

13

 Kcal 921 P. 28
Lip. 29 H.C. 135

- Patatak errioxar erara
- San jakoboa letxugarekin
- Actimel
- Ogia

14

 Kcal 945 P. 45
Lip. 26 H.C. 136

- Paella
- Oilasko bularkiak barregarri saltsan
- Fruta
- Ogia

15

 Kcal 871 P. 44
Lip. 29 H.C. 101

- Garbantzuak
- Bakailaoa erromatar erara maionesarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

16

 Kcal 811 P. 26
Lip. 36 H.C. 95

- Leka sueztituak
- Behiki eta txerri albondigak jardinerara saltsan
- Fruta
- Ogia

19

 Kcal 739 P. 45
Lip. 17 H.C. 84

- Dilistak
- Abadira xerra marinela saltsan
- Fruta
- Ogia

20

 Kcal 808 P. 51
Lip. 26 H.C. 89

- Barazki purea
- Entsalada mistoa
- Oilasko iztar errea barregarri, azenario eta patatekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

21

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

- Makarroiak tomatearekin
- Legatz xerra saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

22

 Kcal 693 P. 22
Lip. 24 H.C. 94

- Hegazti zopa fideoekin
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

23

 Kcal 954 P. 34
Lip. 33 H.C. 124

- Indaba gorriak
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia

26

 Kcal 632 P. 17
Lip. 19 H.C. 100

- Kalabaza eta azenario krema
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

27

 Kcal 989 P. 51
Lip. 46 H.C. 133

- Hiru gutziako arroza
- Oilasko erregosia barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

28

 Kcal 924 P. 43
Lip. 37 H.C. 101

- Barazki menestra
- Txerri solomo fresko birrineztatua txip patatekin
- Fruta
- Ogia

29

 Kcal 854 P. 48
Lip. 21 H.C. 106

- Garbantzuak
- Abadira xerra erromatar erara letxugarekin
- Banilla budina
- Ogia

30

 Kcal 696 P. 27
Lip. 21 H.C. 100

- Sepia marmita
- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan
- 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

