

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>03</b> Kcal 754 Lip. 19 P. 47 H.C. 87 - Lentejas con arroz integral - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga ● Fruta Pan	<b>04</b> Kcal 734 Lip. 24 P. 24 H.C. 102 ● Puré de acelgas y espinacas - Canelones de atún gratinados - Yogurt natural azucarado Pan	<b>05</b> Kcal 1028 Lip. 38 P. 46 H.C. 124 - Espirales con tomate - Magro de cerdo en salsa ● Fruta Pan	<b>06</b> Kcal 802 Lip. 19 P. 49 H.C. 97 - Alubias blancas - Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	<b>07</b> Kcal 764 Lip. 29 P. 34 H.C. 91 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan
<b>10</b> Kcal 658 Lip. 24 P. 17 H.C. 90 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	<b>11</b> Kcal 966 Lip. 25 P. 39 H.C. 140 - Arroz con tomate - Filete de abadejo en salsa verde - Yogurt sabores Pan	<b>12</b> Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98 - Sopa de lluvia - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	<b>13</b> Kcal 1034 Lip. 44 P. 44 H.C. 110 - Crema de guisantes - Filete de guiarra de cerdo empanado con chips - Yogurt griego Pan	<b>14</b> Kcal 877 Lip. 34 P. 42 H.C. 95 - Garbanzos - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan
<b>17</b> Kcal 844 Lip. 23 P. 35 H.C. 124 - Espaguetis con tomate ● Bacalao romana con lechuga ● Fruta Pan	<b>18</b> Kcal 729 Lip. 19 P. 32 H.C. 92 - Lentejas - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	<b>19</b> Kcal 807 Lip. 29 P. 35 H.C. 97 ● Puré de verdura ● Ensalada con arroz - Filete de merluza con piperrada ● Fruta Pan	<b>20</b> Kcal 791 Lip. 29 P. 28 H.C. 102 ● Patatas en salsa verde - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Yogurt natural azucarado Pan	<b>21</b> Kcal 855 Lip. 25 P. 55 H.C. 95 - Alubias rojas - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan
<b>24</b> Kcal 870 Lip. 21 P. 31 H.C. 139 - Arroz a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	<b>25</b> Kcal 744 Lip. 25 P. 21 H.C. 103 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con ensalada liz - Natillas Pan	<b>26</b> Kcal 926 Lip. 40 P. 56 H.C. 87 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga ● Fruta Pan	<b>27</b> Kcal 868 Lip. 24 P. 48 H.C. 103 - Garbanzos - Filete de abadejo en salsa verde - Yogurt sabores Pan	<b>28</b> Kcal 776 Lip. 38 P. 20 H.C. 89 - Acelgas rehogadas - Nuggets de pollo con lechuga ● Fruta Pan
<b>31</b> Kcal 764 Lip. 22 P. 44 H.C. 83 - Lentejas - Merluza en salsa americana ● 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



**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

<b>03</b> Kcal 754 Lip. 19 P. 47 H.C. 87 - Dilistak arroz integralarekin - Oilasko bularki arrautzaztatatuak letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>04</b> Kcal 734 Lip. 24 P. 24 H.C. 102 ● Zerba eta ziazerba purea - Atun kaneloi gainerreak - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>05</b> Kcal 1028 Lip. 38 P. 46 H.C. 124 - Kiribilak tomatearekin - Txerri giharra saltsan ● Fruta Ogia	<b>06</b> Kcal 802 Lip. 19 P. 49 H.C. 97 - Indaba zuriak - Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>07</b> Kcal 764 Lip. 29 P. 34 H.C. 91 ● Patatak marinela erara - %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan ● Fruta Ogia
<b>10</b> Kcal 658 Lip. 24 P. 17 H.C. 90 - Leka sueztituak - Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>11</b> Kcal 966 Lip. 25 P. 39 H.C. 140 - Arroza tomatearekin - Abadira xerra saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia	<b>12</b> Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98 - Euri zopa - Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan ● Fruta Ogia	<b>13</b> Kcal 1034 Lip. 44 P. 44 H.C. 110 - Ilar krema - Txerri gihar xerra birrineztatu txip patatekin - Greziar jogurta Ogia	<b>14</b> Kcal 877 Lip. 34 P. 42 H.C. 95 - Garbantzuak - Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia
<b>17</b> Kcal 844 Lip. 23 P. 35 H.C. 124 - Espagetiak tomatearekin ● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>18</b> Kcal 729 Lip. 19 P. 32 H.C. 92 - Dilistak - Patata tortila liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	<b>19</b> Kcal 807 Lip. 29 P. 35 H.C. 97 ● Barazki purea ● Arroz entsalada - Legatz xerra piperradarekin ● Fruta Ogia	<b>20</b> Kcal 791 Lip. 29 P. 28 H.C. 102 ● Patatak saltsa berdean - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>21</b> Kcal 855 Lip. 25 P. 55 H.C. 95 - Indaba gorriak - Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
<b>24</b> Kcal 870 Lip. 21 P. 31 H.C. 139 - Arroza marinela erara - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia	<b>25</b> Kcal 744 Lip. 25 P. 21 H.C. 103 ● Kalabazin krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Arrautzesnea Ogia	<b>26</b> Kcal 926 Lip. 40 P. 56 H.C. 87 - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Txerri solomo ontzutu birrineztatu letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>27</b> Kcal 868 Lip. 24 P. 48 H.C. 103 - Garbantzuak - Abadira xerra saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia	<b>28</b> Kcal 776 Lip. 38 P. 20 H.C. 89 - Zerba sueztituak - Oilasko nuggetak letxugarekin ● Fruta Ogia
<b>31</b> Kcal 764 Lip. 22 P. 44 H.C. 83 - Dilistak - Legatza saltsa amerikarrean ● 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

