

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

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

03 Kcal 754 P. 47
Lip. 19 H.C. 87

- Dilistak arroz integralarekin
- Oilasko bularki arrautzaztatatuak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

10 Kcal 658 P. 17
Lip. 24 H.C. 90

- Leka sueztituak
- Patata tortila liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

17 Kcal 844 P. 35
Lip. 23 H.C. 124

- Espagetiak tomatearekin
- **Bakailaia erromatar erara letxugarekin**
- **Fruta**
- Ogia

24 Kcal 870 P. 31
Lip. 21 H.C. 139

- Arroza marinela erara
- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineraren saltsan
- **Fruta**
- Ogia

31 Kcal 764 P. 44
Lip. 22 H.C. 83

- Dilistak
- Legatza saltsa amerikarrean
- **Fruta**
- Ogia

ASTEARTEA

04 Kcal 734 P. 24
Lip. 24 H.C. 102

- **Zerba eta ziazerba purea**
- Atun kaneloi gainerreak
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

11 Kcal 966 P. 39
Lip. 25 H.C. 140

- Arroza tomatearekin
- Abadira xerra saltsa berdean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

18 Kcal 729 P. 32
Lip. 19 H.C. 92

- Dilistak
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

25 Kcal 744 P. 21
Lip. 25 H.C. 103

- **Kalabazin kremak**
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

ASTEAZKENA

05 Kcal 1028 P. 46
Lip. 38 H.C. 124

- Kiribilak tomatearekin
- Txerri giharra saltsan
- **Fruta**
- Ogia

12 Kcal 809 P. 30
Lip. 33 H.C. 98

- Euri zopa
- Behiki eta txerri albondigak jardineraren saltsan
- **Fruta**
- Ogia

19 Kcal 807 P. 35
Lip. 29 H.C. 97

- **Barazki purea**
- **Arroz entsalada**
- Legatz xerra piperradarekin
- **Fruta**
- Ogia

26 Kcal 926 P. 56
Lip. 40 H.C. 87

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Txerri solomo ontzutu birrineztatu letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

OSTEGUNA

06 Kcal 802 P. 49
Lip. 19 H.C. 97

- Indaba zuriak
- Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

13 Kcal 1034 P. 44
Lip. 44 H.C. 110

- Ilar kremak
- Txerri gihar xerra birrineztatu txip patatekin
- Greziar jogurta
- Ogia

20 Kcal 791 P. 28
Lip. 29 H.C. 102

- **Patatak saltsa berdean**
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

27 Kcal 868 P. 48
Lip. 24 H.C. 103

- Garbantzuak
- Abadira xerra saltsa berdean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

OSTIRALA

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

- **Patatak marinela erara**
- %100 txahal hanburgesa jardineraren saltsan
- **Fruta**
- Ogia

14 Kcal 877 P. 42
Lip. 34 H.C. 95

- Garbantzuak
- Oilasko hegotoxoak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

21 Kcal 855 P. 55
Lip. 25 H.C. 95

- Indaba gorriak
- Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan
- **Fruta**
- Ogia

28 Kcal 776 P. 20
Lip. 38 H.C. 89

- Zerba sueztituak
- Oilasko nuggetak letxugarekin
- **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

