

LUNES

02 Kcal 684 P. 47
Lip. 13 H.C. 93

- **Porrusalda**
- Muslo de pollo asado con espinaca, patata y zanahoria
- **Fruta**
- Pan

09 Kcal 895 P. 32
Lip. 23 H.C. 140

- Arroz con tomate
- **Bacalao romana con limón**
- **Fruta**
- Pan

16 Kcal 614 P. 41
Lip. 11 H.C. 75

- Lentejas
- Palometa al horno con tomate
- **Fruta**
- Pan

23 Kcal 687 P. 41
Lip. 19 H.C. 88

- **Marmitako**
- Zancarrón con pimientos
- **Fruta**
- Pan

30 Kcal 785 P. 36
Lip. 26 H.C. 89

- Lentejas
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- **Fruta**
- Pan

MARTES

03 Kcal 883 P. 27
Lip. 25 H.C. 126

- Lentejas con arroz
- Empanadillas de atún con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

10 Kcal 856 P. 30
Lip. 38 H.C. 95

- Vainas rehogadas
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

17 Kcal 1106 P. 31
Lip. 36 H.C. 163

- Arroz a la marinera
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

24 Kcal 943 P. 44
Lip. 27 H.C. 126

- Macarrones con tomate
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

MIÉRCOLES

04 Kcal 902 P. 37
Lip. 32 H.C. 116

- Pasta de verduras salteada
- Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas
- **Fruta**
- Pan

11 Kcal 791 P. 40
Lip. 22 H.C. 105

- Garbanzos
- Filete de merluza con piperrada
- **Fruta**
- Pan

18 Kcal 796 P. 40
Lip. 29 H.C. 92

- **Porrusalda**
- Estofado de pollo con verduras
- **Fruta**
- Pan

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

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

JUEVES

05 Kcal 800 P. 21
Lip. 32 H.C. 101

- **Crema de calabacín**
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

12 Kcal 1003 P. 40
Lip. 43 H.C. 113

- Tallarines carbonara
- Alitas de pollo con ensalada liz
- Actimel
- Pan

19 Kcal 933 P. 34
Lip. 31 H.C. 118

- Alubias rojas con chorizo
- Tortilla de patata con ensalada liz
- Flan vainilla
- Pan

26 Kcal 823 P. 45
Lip. 24 H.C. 102

- Garbanzos
- Medallones de merluza en salsa verde
- Yogurt sabores
- Pan

VIERNES

06 Kcal 898 P. 37
Lip. 33 H.C. 108

- Alubias blancas
- Salmón con mahonesa
- **Fruta**
- Pan

13 Kcal 990 P. 58
Lip. 42 H.C. 96

- **Patatas a la riojana**
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- **Fruta**
- Pan

20 Kcal 976 P. 38
Lip. 42 H.C. 112

- **Ensalada mixta**
- **Crema de calabaza y zanahoria**
- Escalope de cerdo con chips
- **Fruta**
- Pan

27 Kcal 689 P. 37
Lip. 22 H.C. 83

- **Puré de verdura**
- Pechugas de pollo rebozadas 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



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02 Kcal 684 Lip. 13 P. 47 H.C. 93 <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Oilasko iztar errea ziazerba, patata eta azenarioarekin ● Fruta Ogia 	03 Kcal 883 Lip. 25 P. 27 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak arrozarekin - Atun enpanadillak letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	04 Kcal 902 Lip. 32 P. 37 H.C. 116 <ul style="list-style-type: none"> - Barazki oreki salteatua - %100 txahal hamburgesa tomate eta patatekin ● Fruta Ogia 	05 Kcal 800 Lip. 32 P. 21 H.C. 101 <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia 	06 Kcal 898 Lip. 33 P. 37 H.C. 108 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Izokina maionesarekin ● Fruta Ogia
09 Kcal 895 Lip. 23 P. 32 H.C. 140 <ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin ● Bakailaoa erromatar erara limoiarekin ● Fruta Ogia 	10 Kcal 856 Lip. 38 P. 30 H.C. 95 <ul style="list-style-type: none"> - Leka sueztituak - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan - Zaporedun jogurta Ogia 	11 Kcal 791 Lip. 22 P. 40 H.C. 105 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Legatz xerra piperradarekin ● Fruta Ogia 	12 Kcal 1003 Lip. 43 P. 40 H.C. 113 <ul style="list-style-type: none"> - Tallarinak karbonara saltsan - Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin - Actimel Ogia 	13 Kcal 990 Lip. 42 P. 58 H.C. 96 <ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 614 Lip. 11 P. 41 H.C. 75 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Papardoa laban eginda tomatearekin ● Fruta Ogia 	17 Kcal 1106 Lip. 36 P. 31 H.C. 163 <ul style="list-style-type: none"> - Arroza marinela erara - Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 	18 Kcal 796 Lip. 29 P. 40 H.C. 92 <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Oilasko erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia 	19 Kcal 933 Lip. 31 P. 34 H.C. 118 <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak txorizoarekin - Patata tortila liz entsaladarekin - Banilla budina Ogia 	20 Kcal 976 Lip. 42 P. 38 H.C. 112 <ul style="list-style-type: none"> ● Entsalada mistoa ● Kalabaza eta azenario krema - Txerri eskalopea txip patatekin ● Fruta Ogia
23 Kcal 687 Lip. 19 P. 41 H.C. 88 <ul style="list-style-type: none"> ● Marmitakoa - Zankarra piperrekin ● Fruta Ogia 	24 Kcal 943 Lip. 27 P. 44 H.C. 126 <ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak tomatearekin - Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	25 Kcal 757 Lip. 33 P. 25 H.C. 90 <ul style="list-style-type: none"> - Zerba sueztituak - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin ● Fruta Ogia 	26 Kcal 823 Lip. 24 P. 45 H.C. 102 <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Legatz medailoiak saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia 	27 Kcal 689 Lip. 22 P. 37 H.C. 83 <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea - Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 785 Lip. 26 P. 36 H.C. 89 <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Frankfurt saltxitxak tomate eta 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	Haragi edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com