

Régimen Celíaco No Lácteo No Alubias No Guisantes

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>02 Kcal 745 P. 42 Lip. 33 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan 	<p>03 Kcal 661 P. 34 Lip. 22 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Filete de abadejo al horno ● Fruta Pan 	<p>04 Kcal 841 P. 32 Lip. 31 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Filete de ternera a la plancha en salsa ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 618 P. 32 Lip. 25 H.C. 65</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Pechugas de pavo plancha en salsa ● Fruta Pan 	<p>06 Kcal 546 P. 18 Lip. 29 H.C. 56</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Filete de merluza plancha con refrito ● Fruta Pan
<p>09 Kcal 842 P. 24 Lip. 28 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate ● Bacalao al horno con limón ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 783 P. 45 Lip. 37 H.C. 66</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan 	<p>11 Kcal 728 P. 32 Lip. 27 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>12 Kcal 931 P. 28 Lip. 42 H.C. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones salteados - Alitas de pollo con verduras ● Fruta Pan 	<p>13 Kcal 835 P. 32 Lip. 28 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa ● Fruta Pan
<p>16 Kcal 701 P. 37 Lip. 28 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Palometa al horno con tomate ● Fruta Pan 	<p>17 Kcal 1058 P. 49 Lip. 38 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Guisado de ternera en salsa de verduras ● Fruta Pan 	<p>18 Kcal 862 P. 40 Lip. 46 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan 	<p>19 Kcal 569 P. 19 Lip. 29 H.C. 59</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Filete de merluza al horno en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>20 Kcal 890 P. 28 Lip. 36 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa ● Fruta Pan
<p>23 Kcal 878 P. 36 Lip. 31 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Zancarrón con pimientos ● Fruta Pan 	<p>24 Kcal 844 P. 28 Lip. 29 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Filete de abadejo al horno ● Fruta Pan 	<p>25 Kcal 754 P. 38 Lip. 42 H.C. 56</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Estofado de pavo en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 730 P. 35 Lip. 26 H.C. 83</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa verde ● Fruta Pan 	<p>27 Kcal 838 P. 34 Lip. 27 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Pechugas de pollo plancha en salsa ● Fruta Pan
<p>30 Kcal 712 P. 52 Lip. 23 H.C. 62</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado ● Fruta Pan 				

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; Harina: Maizena. No utilización de caldos ni condimentos.

● 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



Esneki, Indaba eta Ilarrik Gabeko Zeliako Erregimena

ASTELEHENA

02 Kcal 745 P. 42
Lip. 33 H.C. 72

- Fideo zopa hegaztiarekin
- Oilasko iztar errea barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

09 Kcal 842 P. 24
Lip. 28 H.C. 122

- Arroz zuria tomatearekin
- **Bakailaoa laban eginda limoiarekin**
- **Fruta**
- Ogia

16 Kcal 701 P. 37
Lip. 28 H.C. 64

- Dilistak barazkiekin
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

23 Kcal 878 P. 36
Lip. 31 H.C. 113

- Arroz zuria
- Zankarra piperrekin
- **Fruta**
- Ogia

30 Kcal 712 P. 52
Lip. 23 H.C. 62

- Dilistak barazkiekin
- Oilasko iztar errea
- **Fruta**
- Ogia

ASTEARTEA

03 Kcal 661 P. 34
Lip. 22 H.C. 72

- Dilistak arrozarekin
- Abadira xerra laban eginda
- **Fruta**
- Ogia

10 Kcal 783 P. 45
Lip. 37 H.C. 66

- Leka sueztituak
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

17 Kcal 1058 P. 49
Lip. 38 H.C. 128

- Arroz zuria tomatearekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- **Fruta**
- Ogia

24 Kcal 844 P. 28
Lip. 29 H.C. 114

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Abadira xerra laban eginda
- **Fruta**
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 841 P. 32
Lip. 31 H.C. 107

- Makarroi salteatuak
- Txahal xerra plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

11 Kcal 728 P. 32
Lip. 27 H.C. 85

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

18 Kcal 862 P. 40
Lip. 46 H.C. 73

- Fideo zopa hegaztiarekin
- Oilasko erregosia barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

25 Kcal 754 P. 38
Lip. 42 H.C. 56

- Zerba sueztituak
- Indiolar erregosia saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

OSTEGUNA

05 Kcal 618 P. 32
Lip. 25 H.C. 65

- **Kalabazin krema**
- Indiolar bularkiak plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

12 Kcal 931 P. 28
Lip. 42 H.C. 110

- Makarroi salteatuak
- Oilasko hegotoak barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

19 Kcal 569 P. 19
Lip. 29 H.C. 59

- Borraja
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

26 Kcal 730 P. 35
Lip. 26 H.C. 83

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean
- **Fruta**
- Ogia

OSTIRALA

06 Kcal 546 P. 18
Lip. 29 H.C. 56

- Zerba sueztituak
- Legatz xerra plantxan olio errearekin
- **Fruta**
- Ogia

13 Kcal 835 P. 32
Lip. 28 H.C. 114

- Arroz zuria
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

20 Kcal 890 P. 28
Lip. 36 H.C. 114

- Arroz zuria
- Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

27 Kcal 838 P. 34
Lip. 27 H.C. 114

- Arroz zuria
- Oilasko bularkiak plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Orlando edo IAN tomate frijituia; Gallo arroz/artozko orekia; Irina: Maizena; Salda eta ongarririk gabe.
● 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	Esneki edo fruta
Esneki	Fruta

www.gastronomiabaska.com

