

Régimen Celíaco

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>02</b> Kcal 745 P. 42 Lip. 33 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideo con ave</li> <li>- Muslo de pollo asado con verduras</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>03</b> Kcal 704 P. 37 Lip. 24 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Filete de abadejo al horno con lechuga</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>04</b> Kcal 902 P. 27 Lip. 40 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones salteados</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 754 P. 16 Lip. 36 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabacín</li> <li>- Tortilla de patata con ensalada liz</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 683 P. 32 Lip. 24 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Filete de merluza plancha con refrito</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>09</b> Kcal 842 P. 24 Lip. 28 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>● Bacalao al horno con limón</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>10</b> Kcal 823 P. 48 Lip. 39 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Carne guisada de ternera con verduras</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>11</b> Kcal 728 P. 32 Lip. 27 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Filete de merluza al horno en salsa suave</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>12</b> Kcal 930 P. 30 Lip. 44 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones salteados</li> <li>- Alitas de pollo con ensalada liz</li> <li>- Actimel</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 780 P. 35 Lip. 36 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas a la riojana</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>16</b> Kcal 701 P. 37 Lip. 28 H.C. 64</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Palometa al horno con tomate</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>17</b> Kcal 1097 P. 53 Lip. 40 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con tomate</li> <li>- Guisado de ternera en salsa de verduras</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>18</b> Kcal 862 P. 40 Lip. 46 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideo con ave</li> <li>- Estofado de pollo con verduras</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>19</b> Kcal 928 P. 29 Lip. 38 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con chorizo</li> <li>- Tortilla de patata con ensalada liz</li> <li>- Flan vainilla</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>20</b> Kcal 740 P. 26 Lip. 36 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con patatas naturales</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>23</b> Kcal 744 P. 36 Lip. 32 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Marmitako</li> <li>- Zancarrón con pimientos</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>24</b> Kcal 889 P. 31 Lip. 31 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones blancos con tomate</li> <li>- Filete de abadejo al horno con ensalada liz</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>25</b> Kcal 754 P. 38 Lip. 42 H.C. 56</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Acelgas rehogadas</li> <li>- Estofado de pavo en salsa suave</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 770 P. 39 Lip. 28 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Medallones de merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 640 P. 31 Lip. 27 H.C. 66</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>- Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>30</b> Kcal 747 P. 53 Lip. 24 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Muslo de pollo asado con patatas naturales</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>				

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; 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

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)



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 744 P. 36  
Lip. 32 H.C. 77

- **Marmitakoa**
- Zankarra piperrekin
- **Fruta**
- Ogia

**30** Kcal 747 P. 53  
Lip. 24 H.C. 69

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

### ASTEARTEA

**03** Kcal 704 P. 37  
Lip. 24 H.C. 72

- Dilistak arrozarekin
- Abadira xerra laban eginda letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**10** Kcal 823 P. 48  
Lip. 39 H.C. 67

- Leka sueztituak
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**17** Kcal 1097 P. 53  
Lip. 40 H.C. 128

- Arroz zuria tomatearekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**24** Kcal 889 P. 31  
Lip. 31 H.C. 116

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Abadira xerra laban eginda liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

### ASTEAZKENA

**04** Kcal 902 P. 27  
Lip. 40 H.C. 107

- Makarroi salteatuak
- %100 txahal hanburgesa 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
- Indiilar erregosia saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

### OSTEGUNA

**05** Kcal 754 P. 16  
Lip. 36 H.C. 87

- **Kalabazin krema**
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**12** Kcal 930 P. 30  
Lip. 44 H.C. 102

- Makarroi salteatuak
- Oilasko hegotxoak liz entsaladarekin
- Actimel
- Ogia

**19** Kcal 928 P. 29  
Lip. 38 H.C. 107

- Indaba gorriak txorizoarekin
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Banilla budina
- Ogia

**26** Kcal 770 P. 39  
Lip. 28 H.C. 84

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

### OSTIRALA

**06** Kcal 683 P. 32  
Lip. 24 H.C. 79

- Indaba zuriak barazkiekin
- Legatz xerra plantxan olio errearekin
- **Fruta**
- Ogia

**13** Kcal 780 P. 35  
Lip. 36 H.C. 79

- **Patatak errioxar erara**
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**20** Kcal 740 P. 26  
Lip. 36 H.C. 80

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan patatekin
- **Fruta**
- Ogia

**27** Kcal 640 P. 31  
Lip. 27 H.C. 66

- **Barazki purea**
- Oilasko bularkiak plantxan saltsan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; 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	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

