

Régimen No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>02 Kcal 742 P. 43 Lip. 32 H.C. 70</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan 	<p>03 Kcal 680 P. 40 Lip. 25 H.C. 60</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Filete de abadejo al horno con lechuga - Yogurt de soja Pan 	<p>04 Kcal 896 P. 32 Lip. 40 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de verduras salteada - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 729 P. 19 Lip. 36 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt de soja Pan 	<p>06 Kcal 683 P. 32 Lip. 24 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - 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 798 P. 51 Lip. 40 H.C. 55</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt de soja 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 914 P. 38 Lip. 44 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados - Alitas de pollo con ensalada liz - Yogurt de soja Pan 	<p>13 Kcal 780 P. 35 Lip. 36 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga ● 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 1072 P. 55 Lip. 41 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogurt de soja Pan 	<p>18 Kcal 876 P. 42 Lip. 46 H.C. 74</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con ave - Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan 	<p>19 Kcal 900 P. 33 Lip. 39 H.C. 91</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con chorizo - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt de soja Pan 	<p>20 Kcal 740 P. 26 Lip. 36 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con patatas naturales ● Fruta Pan
<p>23 Kcal 744 P. 36 Lip. 32 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Marmitako - Zancarrón con pimientos ● Fruta Pan 	<p>24 Kcal 855 P. 38 Lip. 32 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Filete de abadejo al horno con ensalada liz - Yogurt de soja 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 745 P. 41 Lip. 29 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa verde - Yogurt de soja Pan 	<p>27 Kcal 640 P. 31 Lip. 27 H.C. 66</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan
<p>30 Kcal 747 P. 53 Lip. 24 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con patatas naturales ● Fruta Pan 				

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; 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



Esnekirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

02 Kcal 742 P. 43
Lip. 32 H.C. 70

- 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 680 P. 40
Lip. 25 H.C. 60

- Dilistak arrozarekin
- Abadira xerra laban eginda letxugarekin
- Soja jogurta
- Ogia

10 Kcal 798 P. 51
Lip. 40 H.C. 55

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

17 Kcal 1072 P. 55
Lip. 41 H.C. 116

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

24 Kcal 855 P. 38
Lip. 32 H.C. 98

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Abadira xerra laban eginda liz entsaladarekin
- Soja jogurta
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 896 P. 32
Lip. 40 H.C. 101

- Barazki oreki salteatua
- %100 txahal hamburgesa 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 876 P. 42
Lip. 46 H.C. 74

- Izar 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 729 P. 19
Lip. 36 H.C. 75

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

12 Kcal 914 P. 38
Lip. 44 H.C. 88

- Tallarin salteatuak
- Oilasko hegotxoak liz entsaladarekin
- Soja jogurta
- Ogia

19 Kcal 900 P. 33
Lip. 39 H.C. 91

- Indaba gorriak txorizoarekin
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Soja jogurta
- Ogia

26 Kcal 745 P. 41
Lip. 29 H.C. 72

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean
- Soja 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; Sojazko jogurta; Orlando edo IAN tomate frijitua; 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

www.gastronomiabaska.com

