

Régimen No Pescado

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>02 Kcal 741 P. 48 Lip. 26 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideo con ave - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan 	<p>03 Kcal 759 P. 47 Lip. 21 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan 	<p>04 Kcal 895 P. 36 Lip. 34 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de verduras salteada - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 753 P. 21 Lip. 29 H.C. 98</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores Pan 	<p>06 Kcal 887 P. 63 Lip. 26 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Guisado de ternera en salsa de verduras ● Fruta Pan
<p>09 Kcal 1081 P. 49 Lip. 37 H.C. 138</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 822 P. 52 Lip. 33 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt sabores Pan 	<p>11 Kcal 787 P. 50 Lip. 20 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa ● Fruta Pan 	<p>12 Kcal 920 P. 39 Lip. 37 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados - Alitas de pollo con ensalada liz - Actimel Pan 	<p>13 Kcal 1002 P. 57 Lip. 44 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga ● Fruta Pan
<p>16 Kcal 744 P. 58 Lip. 17 H.C. 78</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan 	<p>17 Kcal 1096 P. 57 Lip. 34 H.C. 139</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogurt sabores Pan 	<p>18 Kcal 875 P. 47 Lip. 39 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con ave - Estofado de pollo con verduras ● Fruta Pan 	<p>19 Kcal 927 P. 34 Lip. 31 H.C. 118</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con chorizo - Tortilla de patata con ensalada liz - Flan vainilla Pan 	<p>20 Kcal 839 P. 34 Lip. 32 H.C. 106</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Escalope de cerdo con chips ● Fruta Pan
<p>23 Kcal 734 P. 39 Lip. 25 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Zancarrón con pimientos ● Fruta Pan 	<p>24 Kcal 944 P. 56 Lip. 26 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan 	<p>25 Kcal 753 P. 43 Lip. 36 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Estofado de pavo en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 841 P. 51 Lip. 25 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa - Yogurt sabores Pan 	<p>27 Kcal 667 P. 37 Lip. 21 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga ● Fruta Pan
<p>30 Kcal 780 P. 36 Lip. 26 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Salchichas frankfurt con tomate y patatas ● Fruta Pan 				

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

● 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



Arrainik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

02 Kcal 741 P. 48
Lip. 26 H.C. 81

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

09 Kcal 1081 P. 49
Lip. 37 H.C. 138

- Arroz zuria tomatearekin
- Indioilar erregosia barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

16 Kcal 744 P. 58
Lip. 17 H.C. 78

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

23 Kcal 734 P. 39
Lip. 25 H.C. 88

- **Porrusalda**
- Zankarra piperrekin
- **Fruta**
- Ogia

30 Kcal 780 P. 36
Lip. 26 H.C. 88

- Dilistak barazkiekin
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin
- **Fruta**
- Ogia

ASTEARTEA

03 Kcal 759 P. 47
Lip. 21 H.C. 84

- Dilistak arrozarekin
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

10 Kcal 822 P. 52
Lip. 33 H.C. 77

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

17 Kcal 1096 P. 57
Lip. 34 H.C. 139

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

24 Kcal 944 P. 56
Lip. 26 H.C. 119

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 895 P. 36
Lip. 34 H.C. 112

- Barazki oreki salteatua
- %100 txahal hamburgesa
- Azukredun jogurt naturala
- **Fruta**
- Ogia

11 Kcal 787 P. 50
Lip. 20 H.C. 96

- Garbantzuak barazkiekin
- Indioilar bularkiak plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

18 Kcal 875 P. 47
Lip. 39 H.C. 85

- Izar zopa hegaziarekin
- Oilasko erregosia barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

25 Kcal 753 P. 43
Lip. 36 H.C. 67

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

OSTEGUNA

05 Kcal 753 P. 21
Lip. 29 H.C. 98

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

12 Kcal 920 P. 39
Lip. 37 H.C. 106

- Tallarin salteatuak
- Oilasko hegotoxak liz entsaladarekin
- Actimel
- Ogia

19 Kcal 927 P. 34
Lip. 31 H.C. 118

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

26 Kcal 841 P. 51
Lip. 25 H.C. 97

- Garbantzuak barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

OSTIRALA

06 Kcal 887 P. 63
Lip. 26 H.C. 94

- Indaba zuriak barazkiekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- **Fruta**
- Ogia

13 Kcal 1002 P. 57
Lip. 44 H.C. 95

- **Patatak errioxar erara**
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

20 Kcal 839 P. 34
Lip. 32 H.C. 106

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Txerri eskalopea txip patatekin
- **Fruta**
- Ogia

27 Kcal 667 P. 37
Lip. 21 H.C. 81

- **Barazki purea**
- Oilasko bularki arrautzaztatua letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

Oharra: 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

