

Régimen Ovolactovegetariano

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>02 Kcal 768 P. 31 Lip. 31 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Huevos con bechamel ● Fruta Pan 	<p>03 Kcal 645 P. 25 Lip. 12 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz ● Puré de verdura - Yogurt natural azucarado Pan 	<p>04 Kcal 881 P. 20 Lip. 29 H.C. 133</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de verduras salteada - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 747 P. 20 Lip. 29 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabacín - Tortilla de patata - Yogurt sabores Pan 	<p>06 Kcal 636 P. 26 Lip. 14 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Acelgas rehogadas ● Fruta Pan
<p>09 Kcal 913 P. 24 Lip. 17 H.C. 164</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Crema de guisantes ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 687 P. 29 Lip. 25 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Huevos con tomate - Yogurt sabores Pan 	<p>11 Kcal 710 P. 28 Lip. 18 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Espinacas rehogadas ● Fruta Pan 	<p>12 Kcal 921 P. 22 Lip. 30 H.C. 137</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados - Varitas de verdura con pimientos rojos - Actimel Pan 	<p>13 Kcal 691 P. 25 Lip. 26 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Tortilla de champiñón ● Fruta Pan
<p>16 Kcal 772 P. 31 Lip. 11 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Macarrones salteados ● Fruta Pan 	<p>17 Kcal 857 P. 21 Lip. 19 H.C. 148</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate ● Crema de calabacín - Yogurt sabores Pan 	<p>18 Kcal 733 P. 19 Lip. 25 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Huevos villarroy ● Fruta Pan 	<p>19 Kcal 877 P. 31 Lip. 27 H.C. 116</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata - Flan vainilla Pan 	<p>20 Kcal 720 P. 14 Lip. 28 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes ● Fruta Pan
<p>23 Kcal 686 P. 27 Lip. 20 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Huevos con tomate ● Fruta Pan 	<p>24 Kcal 942 P. 28 Lip. 29 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Menestra de verduras - Yogurt natural azucarado Pan 	<p>25 Kcal 713 P. 13 Lip. 31 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 940 P. 32 Lip. 16 H.C. 160</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Arroz blanco con verduras - Yogurt sabores Pan 	<p>27 Kcal 637 P. 24 Lip. 26 H.C. 75</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Tortilla de espárragos ● Fruta Pan
<p>30 Kcal 596 P. 24 Lip. 10 H.C. 88</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura ● Crema de calabacín ● 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



Obolaktobegetariano Erregimena

ASTELEHENA

02 Kcal 768 P. 31
Lip. 31 H.C. 88

- Barazki menestra
- Arrautzak bexamelarekin
- Fruta
- Ogia

09 Kcal 913 P. 24
Lip. 17 H.C. 164

- Arroz zuria tomatearekin
- Ilar krema
- Fruta
- Ogia

16 Kcal 772 P. 31
Lip. 11 H.C. 124

- Dilistak barazkiekin
- Makarroi salteatuak
- Fruta
- Ogia

23 Kcal 686 P. 27
Lip. 20 H.C. 95

- Porrusalda
- Arrautzak tomatearekin
- Fruta
- Ogia

30 Kcal 596 P. 24
Lip. 10 H.C. 88

- Dilistak barazkiekin
- Kalabazin krema
- Fruta
- Ogia

ASTEARTEA

03 Kcal 645 P. 25
Lip. 12 H.C. 97

- Dilistak arrozarekin
- Barazki purea
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

10 Kcal 687 P. 29
Lip. 25 H.C. 80

- Leka sueztituak
- Arrautzak tomatearekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

17 Kcal 857 P. 21
Lip. 19 H.C. 148

- Arroz zuria tomatearekin
- Kalabazin krema
- Zaporedun jogurta
- Ogia

24 Kcal 942 P. 28
Lip. 29 H.C. 135

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Barazki menestra
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 881 P. 20
Lip. 29 H.C. 133

- Barazki oreki salteatua
- Barazki hamburgesa piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

11 Kcal 710 P. 28
Lip. 18 H.C. 103

- Garbantzuak barazkiekin
- Ziazberba sueztituak
- Fruta
- Ogia

18 Kcal 733 P. 19
Lip. 25 H.C. 105

- Ilar sueztituak
- Bilarro arrautzak
- Fruta
- Ogia

25 Kcal 713 P. 13
Lip. 31 H.C. 96

- Zerba sueztituak
- Barazki ziriak piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

OSTEGUNA

05 Kcal 747 P. 20
Lip. 29 H.C. 97

- Kalabazin krema
- Patata tortila
- Zaporedun jogurta
- Ogia

12 Kcal 921 P. 22
Lip. 30 H.C. 137

- Tallarin salteatua
- Barazki ziriak piper gorriekin
- Actimel
- Ogia

19 Kcal 877 P. 31
Lip. 27 H.C. 116

- Indaba gorriak barazkiekin
- Patata tortila
- Banilla budina
- Ogia

26 Kcal 940 P. 32
Lip. 16 H.C. 160

- Garbantzuak barazkiekin
- Arroz zuria barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

OSTIRALA

06 Kcal 636 P. 26
Lip. 14 H.C. 95

- Indaba zuriak barazkiekin
- Zerba sueztituak
- Fruta
- Ogia

13 Kcal 691 P. 25
Lip. 26 H.C. 87

- Porrusalda
- Barrengorri tortila
- Fruta
- Ogia

20 Kcal 720 P. 14
Lip. 28 H.C. 105

- Kalabaza eta azenario krema
- Barazki hamburgesa piper berdeekin
- Fruta
- Ogia

27 Kcal 637 P. 24
Lip. 26 H.C. 75

- Barazki purea
- Zainzuri tortila
- 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

