

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

07

01

02

03

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

- Kcal 888 P. 36
Lip. 22 H.C. 136
- Arroz tres delicias
 - Bacalao romana con ensalada liz
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan

08

09

10

- Kcal 640 P. 44
Lip. 12 H.C. 75
- Lentejas
 - Palometa al horno con tomate
 - Yogurt sabores
 - Pan

15

16

17

- Kcal 900 P. 42
Lip. 34 H.C. 103
- Sopa de ave con fideos
 - Lomo adobado de cerdo empanado con chips
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan

22

23

24

- Kcal 765 P. 33
Lip. 24 H.C. 92
- Lentejas
 - Tortilla de patata y chorizo con lechuga
 - Fruta
 - Pan

28

29

30

- Kcal 677 P. 26
Lip. 28 H.C. 78
- Sopa de estrellas con pollo y huevo
 - Pechugas de pollo con salsa rubia
 - Yogurt sabores
 - Pan

- Kcal 687 P. 19
Lip. 25 H.C. 96
- Sopa de letras
 - Tortilla de patata y calabacín con lechuga
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 792 P. 47
Lip. 20 H.C. 98
- Alubias blancas
 - Medallones de merluza en salsa marinera
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan

- Kcal 837 P. 28
Lip. 36 H.C. 98
- Puré de verdura
 - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa de curry
 - Yogurt sabores
 - Pan

- Kcal 835 P. 51
Lip. 22 H.C. 101
- Garbanzos
 - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 818 P. 21
Lip. 31 H.C. 112
- Porrusalda
 - Nuggets de pollo con lechuga
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 664 P. 18
Lip. 24 H.C. 91
- Puré de acelgas y espinacas
 - Tortilla de patata con ensalada liz
 - Fruta
 - Pan

- Kcal 845 P. 57
Lip. 43 H.C. 90
- Alubias rojas
 - Estofado de pollo con verduras
 - Actimel
 - Pan

- Kcal 824 P. 38
Lip. 22 H.C. 117
- Macarrones salteados con champiñón y bacon
 - Filete de merluza romana con limón
 - Fruta
 - Pan

27

28

29

30

31

- Kcal 896 P. 37
Lip. 26 H.C. 126
- Espaguetis napolitana
 - Bacalao en salsa verde
 - Yogurt natural azucarado
 - Pan

22

23

24

- Kcal 848 P. 42
Lip. 33 H.C. 95
- Marmitako
 - Cerdo guisado a la riojana
 - Fruta
 - Pan

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata e legumbre

Verduras

Carnes

Pescados

Huevo

Fruta

Lácteos

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta o patata

Pescados o huevos

Carne o huevos

Pescado o carne

Lácteos o frutas

Frutas

Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

06

07

01

02

03

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

Kcal 888
Lip. 22

- Hiru gutiziako arroza
- Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
Ogia

08

09

10

Kcal 818
Lip. 31

- Porrusalda
- Oilasko nuggetak letxugarekin
- Fruta
Ogia

14

15

16

17

Kcal 900
Lip. 34

- Hegazti zopa fideoekin
- Txerri solomo ontzuto
birrineztatua txip patatekin
- Azukredun jogurt naturala
Ogia

28

29

30

31

Kcal 765
Lip. 24

- Dilistik
- Patata eta txorizo tortila
letxugarekin
- Fruta
Ogia

Kcal 640
Lip. 12

- Dilistik
- Papardoa laban eginda
tomatearekin
- Zaporedun jogurta
Ogia

Kcal 664
Lip. 24

- Zerba eta ziazerba purea
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Fruta
Ogia

Kcal 1008
Lip. 22

- Arroza tomatearekin
- Gastroki hanburgesa
- Postre gozoa
Ogia

Kcal 896
Lip. 26

- Garbantzuak
- Legatza menier saltsan
- Fruta
Ogia

Kcal 845
Lip. 43Kcal 824
Lip. 22

- Indaba gorriak
- Oilasko erregosia barazkiekin
- Actimel
Ogia

Kcal 819
Lip. 22

- Makarroi salteatuak barrengorri
eta hirugiharrarekin
- Legatz xerra erromatar erara
limoarekin
- Fruta
Ogia

Kcal 881
Lip. 39

- Barazki menestra
- Txahal okela gisatua
barazkiekin
- Fruta
Ogia

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaireen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuña gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneka edo fruta
Esneka	Fruta

AFALTZEKO GOMENGIOAK