

Otros Colectivos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				01	Kcal 709 Lip. 27	P. 18 H.C. 95		02	Kcal 792 Lip. 20	P. 47 H.C. 98		03	Kcal 724 Lip. 23	P. 16 H.C. 114
					– Sopa de letras con ave				– Alubias blancas				● Crema de calabaza y zanahoria	
					– Tortilla de patata y calabacín con lechuga				– Medallones de merluza en salsa marinera				– Huevos villarroy	
					● Fruta				– Yogurt natural azucarado				● Fruta	
					Pan				Pan				Pan	
06		07	Kcal 843 Lip. 21	P. 32 H.C. 131			08		09	Kcal 815 Lip. 30	P. 52 H.C. 82	10	Kcal 835 Lip. 22	P. 51 H.C. 101
			– Arroz blanco con verduras						● Puré de verdura				– Garbanzos	
			● Bacalao romana con ensalada liz						– Estofado de ternera con verduras en salsa				– Pechugas de pollo rebozadas con lechuga	
			– Yogurt natural azucarado						– Yogurt sabores				● Fruta	
			Pan						Pan				Pan	
13	Kcal 698 Lip. 18	P. 46 H.C. 88	14	Kcal 640 Lip. 12	P. 44 H.C. 75	15	Kcal 664 Lip. 24	P. 18 H.C. 91	16	Kcal 845 Lip. 43	P. 57 H.C. 90	17	Kcal 816 Lip. 19	P. 37 H.C. 117
● Porrusalda			– Lentejas			● Puré de acelgas y espinacas			– Alubias rojas			– Macarrones salteados		
– Muslo de pollo asado con lechuga			– Palometa al horno con tomate			– Tortilla de patata con ensalada liz			– Estofado de pollo con verduras			– Filete de abadejo romana con limón		
● Fruta			– Yogurt sabores			● Fruta			– Actimel			● Fruta		
Pan			Pan			Pan			Pan			Pan		
20	Kcal 668 Lip. 17	P. 46 H.C. 82	21	Kcal 812 Lip. 37	P. 19 H.C. 99	22	Kcal 1013 Lip. 35	P. 36 H.C. 141	23	Kcal 819 Lip. 22	P. 45 H.C. 102	24	Kcal 842 Lip. 36	P. 47 H.C. 82
● Crema de calabacín			– Sopa de fideo con ave			– Arroz con tomate			– Garbanzos			– Menestra de verduras		
– Muslo de pollo asado con lechuga			– Hamburguesa vegetal con pimientos rojos			– Hamburguesa de ternera 100% en salsa			– Merluza en salsa meniere			– Carne guisada de ternera con verduras		
● Fruta			– Yogurt natural azucarado			– Postre dulce			● Fruta			● Fruta		
Pan			Pan			Pan			Pan			Pan		
27	Kcal 683 Lip. 17	P. 28 H.C. 91	28	Kcal 789 Lip. 28	P. 43 H.C. 88	29	Kcal 734 Lip. 37	P. 31 H.C. 68	30	Kcal 943 Lip. 26	P. 42 H.C. 126	31	Kcal 765 Lip. 23	P. 20 H.C. 119
– Lentejas			– Sopa de estrellas con ave			– Espinacas rehogadas			– Espaguetis napolitana			● Marmitako		
– Tortilla de patata			– Pechugas de pollo con salsa rubia			– Hamburguesa de ternera 100% en salsa			– Filete de abadejo en salsa verde			– Huevos villarroy		
● Fruta			– Yogurt sabores			● Fruta			– Yogurt natural azucarado			● Fruta		
Pan			Pan			Pan			Pan			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	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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

[illegible]

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