

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 754 Lip. 19 P. 47 H.C. 87 - Lentejas con arroz integral - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga ● Fruta Pan	04 Kcal 734 Lip. 24 P. 24 H.C. 102 ● Puré de acelgas y espinacas - Canelones de atún gratinados - Yogurt natural azucarado Pan	05 Kcal 1025 Lip. 37 P. 45 H.C. 125 - Espirales napolitana - Magro de cerdo en salsa ● Fruta Pan	06 Kcal 802 Lip. 19 P. 49 H.C. 97 - Alubias blancas - Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	07 Kcal 764 Lip. 29 P. 34 H.C. 91 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan
10 Kcal 658 Lip. 24 P. 17 H.C. 90 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	11 Kcal 966 Lip. 25 P. 39 H.C. 140 - Arroz con tomate - Filete de abadejo en salsa verde - Yogurt sabores Pan	12 Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98 - Sopa de lluvia - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	13 Kcal 1034 Lip. 44 P. 44 H.C. 110 - Crema de guisantes - Filete de guiarrá de cerdo empanado con chips - Yogurt griego Pan	14 Kcal 877 Lip. 34 P. 42 H.C. 95 - Garbanzos - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan
17 Kcal 851 Lip. 25 P. 35 H.C. 122 - Espaguetis carbonara ● Bacalao romana con lechuga ● Fruta Pan	18 Kcal 729 Lip. 19 P. 32 H.C. 92 - Lentejas - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	19 Kcal 807 Lip. 29 P. 35 H.C. 97 ● Puré de verdura ● Ensalada con arroz - Filete de merluza con piperrada ● Fruta Pan	20 Kcal 791 Lip. 29 P. 28 H.C. 102 ● Patatas en salsa verde - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Yogurt natural azucarado Pan	21 Kcal 855 Lip. 25 P. 55 H.C. 95 - Alubias rojas - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan
24 Kcal 870 Lip. 21 P. 31 H.C. 139 - Arroz a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	25 Kcal 781 Lip. 28 P. 22 H.C. 105 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata y pimientos con ensalada liz - Natillas Pan	26 Kcal 926 Lip. 40 P. 56 H.C. 87 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga ● Fruta Pan	27 Kcal 732 Lip. 15 P. 46 H.C. 96 - Garbanzos - Palometa al horno con tomate - Yogurt sabores Pan	28 Kcal 776 Lip. 38 P. 20 H.C. 89 - Acelgas rehogadas - Nuggets de pollo con lechuga ● Fruta Pan
31 Kcal 764 Lip. 22 P. 44 H.C. 83 - Lentejas - Merluza en salsa americana ● 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

www.gastronomiabaska.com



ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

03 Kcal 754 Lip. 19 P. 47 H.C. 87 – Dilistak arroz integralarekin – Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin ● Fruta Ogia	04 Kcal 734 Lip. 24 P. 24 H.C. 102 ● Zerba eta ziazerba purea – Atun kaneloi gainerreak – Azukredun jogurt naturala Ogia	05 Kcal 1025 Lip. 37 P. 45 H.C. 125 – Kiribilak napolitar erara – Txerri giharra saltsan ● Fruta Ogia	06 Kcal 802 Lip. 19 P. 49 H.C. 97 – Indaba zuriak – Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	07 Kcal 764 Lip. 29 P. 34 H.C. 91 ● Patatak marinela erara – %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan ● Fruta Ogia
10 Kcal 658 Lip. 24 P. 17 H.C. 90 – Leka sueztituak – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	11 Kcal 966 Lip. 25 P. 39 H.C. 140 – Arroza tomatearekin – Abadira xerra saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	12 Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98 – Euri zopa – Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan ● Fruta Ogia	13 Kcal 1034 Lip. 44 P. 44 H.C. 110 – Ilar krema – Txerri gihar xerra birrineztatua txip patatekin – Greziar jogurta Ogia	14 Kcal 877 Lip. 34 P. 42 H.C. 95 – Garbantzuak – Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia
17 Kcal 851 Lip. 25 P. 35 H.C. 122 – Espagetiak karbonara saltsan ● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia	18 Kcal 729 Lip. 19 P. 32 H.C. 92 – Dilistak – Patata tortila liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	19 Kcal 807 Lip. 29 P. 35 H.C. 97 ● Barazki purea ● Arroz entsalada – Legatz xerra piperradarekin ● Fruta Ogia	20 Kcal 791 Lip. 29 P. 28 H.C. 102 ● Patatak saltsa berdean – Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	21 Kcal 855 Lip. 25 P. 55 H.C. 95 – Indaba gorriak – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
24 Kcal 870 Lip. 21 P. 31 H.C. 139 – Arroza marinela erara – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia	25 Kcal 781 Lip. 28 P. 22 H.C. 105 ● Kalabazin krema – Patata eta piper tortila liz entsaladarekin – Arrautzesnea Ogia	26 Kcal 926 Lip. 40 P. 56 H.C. 87 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin ● Fruta Ogia	27 Kcal 732 Lip. 15 P. 46 H.C. 96 – Garbantzuak – Papardoa laban eginda tomatearekin – Zaporedun jogurta Ogia	28 Kcal 776 Lip. 38 P. 20 H.C. 89 – Zerba sueztituak – Oilasko nuggetak letxugarekin ● Fruta Ogia
31 Kcal 764 Lip. 22 P. 44 H.C. 83 – Dilistak – Legatza saltsa amerikarrean ● 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	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com

