

Otros Colectivos

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 944 Lip. 31 P. 21 H.C. 142 - Espirales napolitana - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes ● 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 633 Lip. 22 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 671 Lip. 25 P. 31 H.C. 79 - Sopa de lluvia con ave - Filete de merluza plancha con refrito ● Fruta Pan	13 Kcal 844 Lip. 32 P. 36 H.C. 96 - Crema de guisantes - Huevos con tomate - Yogurt griego Pan	14 Kcal 877 Lip. 34 P. 42 H.C. 95 - Garbanzos - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan
17 Kcal 771 Lip. 19 P. 33 H.C. 117 - Espaguetis salteados ● 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 658 Lip. 19 P. 31 H.C. 86 ● Puré de verdura - Filete de merluza con piperrada ● Fruta Pan	20 Kcal 745 Lip. 21 P. 42 H.C. 95 ● Patatas en salsa verde - Pechugas de pavo plancha en salsa con patatas naturales - 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 948 Lip. 32 P. 37 H.C. 129 - Arroz a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● 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 813 Lip. 34 P. 16 H.C. 110 - Sopa de estrellas con ave - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan	27 Kcal 732 Lip. 15 P. 46 H.C. 96 - Garbanzos - Palometa al horno con tomate - Yogurt sabores Pan	28 Kcal 633 Lip. 23 P. 45 H.C. 65 - Acelgas rehogadas - Muslo de pollo asado 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



Beste Kolektiboak

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

03 Kcal 754 P. 47 Lip. 19 H.C. 87 – Dilistak arroz integralarekin – Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin ● Fruta Ogia	04 Kcal 734 P. 24 Lip. 24 H.C. 102 ● Zerba eta ziazerba purea – Atun kaneloi gainerreak – Azukredun jogurt naturala Ogia	05 Kcal 944 P. 21 Lip. 31 H.C. 142 – Kiribilak napolitar erara – Barazki hanburgesa piper berdeekin ● Fruta Ogia	06 Kcal 802 P. 49 Lip. 19 H.C. 97 – Indaba zuriak – Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	07 Kcal 764 P. 34 Lip. 29 H.C. 91 ● Patatak marinel erara – %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan ● Fruta Ogia
10 Kcal 633 P. 17 Lip. 22 H.C. 90 – Leka sueztituak – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	11 Kcal 966 P. 39 Lip. 25 H.C. 140 – Arroza tomatearekin – Abadira xerra saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	12 Kcal 671 P. 31 Lip. 25 H.C. 79 – Euri zopa hegaziarekin – Legatz xerra plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia	13 Kcal 844 P. 36 Lip. 32 H.C. 96 – Ilar krema – Arrautzak tomatearekin – Greziar jogurta Ogia	14 Kcal 877 P. 42 Lip. 34 H.C. 95 – Garbantzauak – Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia
17 Kcal 771 P. 33 Lip. 19 H.C. 117 – Espageti salteatuak ● Bakailaola erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia	18 Kcal 729 P. 32 Lip. 19 H.C. 92 – Dilistak – Patata tortila liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	19 Kcal 658 P. 31 Lip. 19 H.C. 86 ● Barazki purea – Legatz xerra piperradarekin ● Fruta Ogia	20 Kcal 745 P. 42 Lip. 21 H.C. 95 ● Patatak saltsa berdean – Indoiolar bularkiak plantxan saltsan patatekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	21 Kcal 855 P. 55 Lip. 25 H.C. 95 – Indaba gorriak – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
24 Kcal 948 P. 37 Lip. 32 H.C. 129 – Arroza marinel erara – %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta Ogia	25 Kcal 781 P. 22 Lip. 28 H.C. 105 ● Kalabazin krema – Patata eta piper tortila liz entsaladarekin – Arrautzesnea Ogia	26 Kcal 813 P. 16 Lip. 34 H.C. 110 – Izar zopa hegaziarekin – Barazki ziriak piper gorriekin ● Fruta Ogia	27 Kcal 732 P. 46 Lip. 15 H.C. 96 – Garbantzauak – Papardoa laban eginda tomatearekin – Zaporedun jogurta Ogia	28 Kcal 633 P. 45 Lip. 23 H.C. 65 – Zerba sueztituak – Oilasko izar errea letxugarekin ● Fruta Ogia
31 Kcal 764 P. 44 Lip. 22 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

