

Régimen Ovoloctovegetariano

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

03 Kcal 851 P. 29 Lip. 10 H.C. 162 - Lentejas con verdura - Arroz blanco con verduras ● Fruta Pan	04 Kcal 650 P. 21 Lip. 21 H.C. 89 ● Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata - Yogurt natural azucarado Pan	05 Kcal 957 P. 21 Lip. 33 H.C. 141 - Espirales blancos con tomate - Hamburguesa vegetal con pimientos verdes ● Fruta Pan	06 Kcal 687 P. 30 Lip. 13 H.C. 104 ● Crema de calabacín - Alubias blancas con verdura - Yogurt sabores Pan	07 Kcal 705 P. 27 Lip. 21 H.C. 99 ● Porrusalda - Huevos con bechamel ● Fruta Pan
10 Kcal 627 P. 16 Lip. 22 H.C. 89 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata ● Fruta Pan	11 Kcal 1056 P. 22 Lip. 33 H.C. 164 - Arroz blanco con tomate - Varitas de verdura con pimientos verdes - Yogurt sabores Pan	12 Kcal 723 P. 17 Lip. 27 H.C. 99 - Espinacas rehogadas - Huevos villarroy ● Fruta Pan	13 Kcal 925 P. 24 Lip. 26 H.C. 145 - Macarrones salteados - Crema de guisantes - Yogurt griego Pan	14 Kcal 704 P. 27 Lip. 18 H.C. 104 - Garbanzos con verdura - Borraja ● Fruta Pan
17 Kcal 820 P. 23 Lip. 23 H.C. 127 - Espaguetis salteados - Menestra de verduras ● Fruta Pan	18 Kcal 768 P. 33 Lip. 18 H.C. 115 - Lentejas con verdura - Tortilla de patata - Yogurt sabores Pan	19 Kcal 701 P. 13 Lip. 28 H.C. 97 ● Puré de verdura - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan	20 Kcal 725 P. 30 Lip. 22 H.C. 95 ● Porrusalda - Huevos con tomate - Yogurt natural azucarado Pan	21 Kcal 660 P. 26 Lip. 15 H.C. 99 - Alubias rojas con verdura - Borraja ● Fruta Pan
24 Kcal 729 P. 15 Lip. 12 H.C. 139 ● Puré de verdura - Arroz blanco con verduras ● Fruta Pan	25 Kcal 654 P. 21 Lip. 24 H.C. 83 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata y pimientos - Yogurt natural Pan	26 Kcal 745 P. 14 Lip. 30 H.C. 102 - Vainas rehogadas - Varitas de verdura con pimientos rojos ● Fruta Pan	27 Kcal 754 P. 30 Lip. 16 H.C. 119 - Garbanzos con verdura ● Crema de calabaza y zanahoria - Yogurt sabores Pan	28 Kcal 615 P. 25 Lip. 24 H.C. 73 - Acelgas rehogadas - Huevos con tomate ● Fruta Pan
31 Kcal 661 P. 28 Lip. 14 H.C. 105 - Lentejas con verdura - Espinacas rehogadas ● 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
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

03 Kcal 851 P. 29 Lip. 10 H.C. 162 – Dilistak barazkiekin – Arroz zuria barazkiekin ● Fruta Ogia	04 Kcal 650 P. 21 Lip. 21 H.C. 89 ● Zerba eta ziazerba purea – Patata tortila – Azukredun jogurt naturala Ogia	05 Kcal 957 P. 21 Lip. 33 H.C. 141 – Kiribil zuriak tomatearekin – Barazki hanburgesa piper berdeekin ● Fruta Ogia	06 Kcal 687 P. 30 Lip. 13 H.C. 104 ● Kalabazin krema – Indaba zuriak barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	07 Kcal 705 P. 27 Lip. 21 H.C. 99 ● Porrusalda – Arrautzak bexamelarekin ● Fruta Ogia
10 Kcal 627 P. 16 Lip. 22 H.C. 89 – Leka suetzituak – Patata tortila ● Fruta Ogia	11 Kcal 1056 P. 22 Lip. 33 H.C. 164 – Arroz zuria tomatearekin – Barazki ziriak piper berdeekin – Zaporedun jogurta Ogia	12 Kcal 723 P. 17 Lip. 27 H.C. 99 – Ziazerba suetzituak – Bilarroi arrautzak ● Fruta Ogia	13 Kcal 925 P. 24 Lip. 26 H.C. 145 – Makarroi salteatuak – Ilar krema – Greziar jogurta Ogia	14 Kcal 704 P. 27 Lip. 18 H.C. 104 – Garbantzuak barazkiekin – Borraja ● Fruta Ogia
17 Kcal 820 P. 23 Lip. 23 H.C. 127 – Espageti salteatuak – Barazki menestra ● Fruta Ogia	18 Kcal 768 P. 33 Lip. 18 H.C. 115 – Dilistak barazkiekin – Patata tortila – Zaporedun jogurta Ogia	19 Kcal 701 P. 13 Lip. 28 H.C. 97 ● Barazki purea – Barazki hanburgesa piper gorriekin ● Fruta Ogia	20 Kcal 725 P. 30 Lip. 22 H.C. 95 ● Porrusalda – Arrautzak tomatearekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	21 Kcal 660 P. 26 Lip. 15 H.C. 99 – Indaba gorriak barazkiekin – Borraja ● Fruta Ogia
24 Kcal 729 P. 15 Lip. 12 H.C. 139 ● Barazki purea – Arroz zuria barazkiekin ● Fruta Ogia	25 Kcal 654 P. 21 Lip. 24 H.C. 83 ● Kalabazin krema – Patata eta piper tortila – Jogurt naturala Ogia	26 Kcal 745 P. 14 Lip. 30 H.C. 102 – Leka suetzituak – Barazki ziriak piper gorriekin ● Fruta Ogia	27 Kcal 754 P. 30 Lip. 16 H.C. 119 – Garbantzuak barazkiekin ● Kalabaza eta azenario krema – Zaporedun jogurta Ogia	28 Kcal 615 P. 25 Lip. 24 H.C. 73 – Zerba suetzituak – Arrautzak tomatearekin ● Fruta Ogia
31 Kcal 661 P. 28 Lip. 14 H.C. 105 – Dilistak barazkiekin – Ziazerba suetzituak ● 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

