

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 767 Lip. 29	P. 38 H.C. 86	03	Kcal 641 Lip. 14	P. 46 H.C. 86	04	Kcal 804 Lip. 22	P. 44 H.C. 102	05	Kcal 959 Lip. 26	P. 49 H.C. 133	
			– Sopa de estrellas con pollo y huevo – Escalope de cerdo con lechuga – Yogurt sabores Pan			● Crema de calabaza y zanahoria – Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata ● Fruta Pan			– Garbanzos ● Bacalao romana con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan			– Arroz a la marinera – Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan		
08	Kcal 694 Lip. 40	P. 40 H.C. 81	09	Kcal 866 Lip. 31	P. 30 H.C. 116	10	Kcal 779 Lip. 18	P. 37 H.C. 116	11	Kcal 795 Lip. 28	P. 27 H.C. 103	12	Kcal 778 Lip. 22	P. 41 H.C. 99
	● Puré de verdura – Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta Pan			● Marmita de sepia – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Flan vainilla Pan		– Coditos carbonara – Palometa al horno con tomate ● Fruta Pan			– Guisantes rehogados – Tortilla de patata y pimientos con lechuga – Yogurt sabores Pan			– Alubias blancas con chorizo – Lomo de merluza en salsa marinera ● Fruta Pan		
15	Kcal 703 Lip. 26	P. 36 H.C. 83	16	Kcal 640 Lip. 12	P. 44 H.C. 75	17	Kcal 725 Lip. 31	P. 31 H.C. 79	18	Kcal 1021 Lip. 28	P. 22 H.C. 169	19	Kcal 790 Lip. 15	P. 59 H.C. 100
	– Sopa de lluvia – Filete de guiara de cerdo empanado con lechuga ● Fruta Pan			– Lentejas – Palometa al horno con tomate – Yogurt sabores Pan		● Crema de calabacín – Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan			– Arroz con mejillones – Empanadillas de atún con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan			– Garbanzos – Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan		
22	Kcal 847 Lip. 24	P. 38 H.C. 117	23	Kcal 740 Lip. 27	P. 43 H.C. 79	24	Kcal 752 Lip. 27	P. 25 H.C. 102	25	Kcal 698 Lip. 26	P. 20 H.C. 91	26	Kcal 740 Lip. 17	P. 40 H.C. 99
	– Tallarines salteados con champiñón y bacon – Filete de merluza en salsa verde ● Fruta Pan			● Puré de acelgas y espinacas – Pechugas de pavo rebozadas con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan		● Patatas en salsa verde – Salchichas frankfurt con tomate y patatas ● Fruta Pan			– Vainas rehogadas – Tortilla de patata con ensalada liz – Yogurt sabores Pan			– Alubias rojas – Bacalao con piperrada ● Fruta Pan		
29	Kcal 823 Lip. 26	P. 38 H.C. 98	30	Kcal 1159 Lip. 48	P. 40 H.C. 143									
	– Lentejas – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas ● Fruta Pan			– Paella – Alitas de pollo con chips – Yogurt sabores 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com

ASTELEHENA

01

ASTEARTEA

02 Kcal 767 Lip. 29 P. 38 H.C. 86

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Txerri eskaloepa letxugarekin
- Zaporedun jogurta Ogia

ASTEAZKENA

03 Kcal 641 Lip. 14 P. 46 H.C. 86

- Kalabaza eta azenario krema
- Oilasko iztar errea piper, barregorri eta patatekin
- Fruta Ogia

OSTEGUNA

04 Kcal 804 Lip. 22 P. 44 H.C. 102

- Garbantzuak
- Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala Ogia

OSTIRALA

05 Kcal 959 Lip. 26 P. 49 H.C. 133

- Arroza marinela erara
- Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan
- Fruta Ogia

08 Kcal 694 Lip. 40 P. 40 H.C. 81

- Barazki purea
- Oilasko erregosia saltsa horixkan
- Fruta Ogia

09 Kcal 866 Lip. 31 P. 30 H.C. 116

- Sepia marmita
- Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan
- Banilla budina Ogia

10 Kcal 779 Lip. 18 P. 37 H.C. 116

- Koditoak karbonara saltsan
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Fruta Ogia

11 Kcal 795 Lip. 28 P. 27 H.C. 103

- Ilar suezituak
- Patata eta piper tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta Ogia

12 Kcal 778 Lip. 22 P. 41 H.C. 99

- Indaba zuriak txorizoarekin
- Legatza marinela saltsan
- Fruta Ogia

15 Kcal 703 Lip. 26 P. 36 H.C. 83

- Euri zopa
- Txerri gihar xerra birrineztatua letxugarekin
- Fruta Ogia

16 Kcal 640 Lip. 12 P. 44 H.C. 75

- Dilistak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Zaporedun jogurta Ogia

17 Kcal 725 Lip. 31 P. 31 H.C. 79

- Kalabazin krema
- %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan
- Fruta Ogia

18 Kcal 1021 Lip. 28 P. 22 H.C. 169

- Arroza muskuiluekin
- Atun enpanadillak letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala Ogia

19 Kcal 790 Lip. 15 P. 59 H.C. 100

- Garbantzuak
- Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin
- Fruta Ogia

22 Kcal 847 Lip. 24 P. 38 H.C. 117

- Tallarin salteatuak barregorri eta hirugihararekin
- Legatz xerra saltsa berdean
- Fruta Ogia

23 Kcal 740 Lip. 27 P. 43 H.C. 79

- Zerba eta ziazerba purea
- Indoiar bularki arrautzatzatuak letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala Ogia

24 Kcal 752 Lip. 27 P. 25 H.C. 102

- Patatak saltsa berdean
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin
- Fruta Ogia

25 Kcal 698 Lip. 26 P. 20 H.C. 91

- Leka suezituak
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta Ogia

26 Kcal 740 Lip. 17 P. 40 H.C. 99

- Indaba gorriak
- Bakailao piperradarekin
- Fruta Ogia

29 Kcal 823 Lip. 26 P. 38 H.C. 98

- Dilistak
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin
- Fruta Ogia

30 Kcal 1159 Lip. 48 P. 40 H.C. 143

- Paella
- Oilasko hegotoxak txip patatekin
- Zaporedun jogurta Ogia

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

AFALTZEKO GOMENDIOAK

Arroza, orekia, patata edo leikaleak	→	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