

Otros Colectivos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01		02	Kcal 853 Lip. 36 P. 20 H.C. 110	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 ave - Varitas de verdura con pimientos rojos - 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 803 Lip. 29 P. 18 H.C. 116	10	Kcal 819 Lip. 19 P. 38 H.C. 118	11	Kcal 774 Lip. 27 P. 26 H.C. 101	12	Kcal 736 Lip. 18 P. 39 H.C. 98
	- Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa rubia - Fruta - Pan		- Marmita de sepia - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Flan vainilla - Pan		- Coditos salteados - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Fruta - Pan		- Guisantes rehogados - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Yogurt sabores - Pan		- Alubias blancas con verdura - Lomo de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
15	Kcal 696 Lip. 26 P. 19 H.C. 96	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 con ave - Tortilla de patata - 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 821 Lip. 22 P. 37 H.C. 117	23	Kcal 740 Lip. 27 P. 43 H.C. 79	24	Kcal 798 Lip. 47 P. 49 H.C. 93	25	Kcal 673 Lip. 24 P. 20 H.C. 90	26	Kcal 787 Lip. 17 P. 45 H.C. 99
	- Tallarines salteados - 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 - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan		- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt sabores - Pan		- Alubias rojas - Filete de abadejo con piperrada - Fruta - Pan
29	Kcal 838 Lip. 25 P. 61 H.C. 79	30	Kcal 1201 Lip. 48 P. 38 H.C. 150						
	- Lentejas - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan		- Arroz blanco con tomate - 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

Beste Kolektiboak

ASTELEHENA
01
ASTEARTEA
02 Kcal 853 Lip. 36 P. 20 H.C. 110

- Izar zopa hegaztiarekin
- Barazki ziriak piper gorriekin
- Zaporedun jogurta Ogia

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

- Kalabaza eta azenario krema
- Oilasko iztar errea piper, barrengorri 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 803 Lip. 29 P. 18 H.C. 116

- Sepia marmita
- Barazki hanburgesa piper gorriekin
- Banilla budina Ogia

10 Kcal 819 Lip. 19 P. 38 H.C. 118

- Kodito salteatuak
- Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- Fruta Ogia

11 Kcal 774 Lip. 27 P. 26 H.C. 101

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

12 Kcal 736 Lip. 18 P. 39 H.C. 98

- Indaba zuriak barazkiekin
- Legatza marinela saltsan
- Fruta Ogia

15 Kcal 696 Lip. 26 P. 19 H.C. 96

- Euri zopa hegaztiarekin
- Patata tortila
- 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 jardinera saltsan
- Fruta Ogia

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

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

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

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

22 Kcal 821 Lip. 22 P. 37 H.C. 117

- Tallarin salteatuak
- Legatz xerra saltsa berdean
- Fruta Ogia

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

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

24 Kcal 798 Lip. 47 P. 49 H.C. 93

- Patatak saltsa berdean
- Oilasko erregosia barazkiekin
- Fruta Ogia

25 Kcal 673 Lip. 24 P. 20 H.C. 90

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

26 Kcal 787 Lip. 17 P. 45 H.C. 99

- Indaba gorriak
- Abadira xerra piperradarekin
- Fruta Ogia

29 Kcal 838 Lip. 25 P. 61 H.C. 79

- Dilistak
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Fruta Ogia

30 Kcal 1201 Lip. 48 P. 38 H.C. 150

- Arroz zuria tomatearekin
- 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

www.gastronomiabaska.com