

Basal

LUNES

03	Kcal 783 Lip. 20	P. 42 H.C. 104
	- Garbanzos - Bacalao en salsa marinera - Fruta - Pan	

10	Kcal 718 Lip. 23	P. 35 H.C. 91
	- Crema de calabacín - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Fruta - Pan	

17	Kcal 740 Lip. 25	P. 28 H.C. 98
	- Porrusalda - Lomo de merluza en salsa americana - Yogurt natural azucarado - Pan	

24	Kcal 747 Lip. 20	P. 50 H.C. 93
	- Patatas a la riojana - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan	

31	Kcal 785 Lip. 31	P. 40 H.C. 74
	- Lentejas - Alitas de pollo con lechuga - Fruta - Pan	

MARTES

04	Kcal 718 Lip. 24	P. 19 H.C. 101
	- Puré de verdura - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Natillas - Pan	

11	Kcal 837 Lip. 23	P. 38 H.C. 118
	- Tallarines salteados al estilo oriental - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt sabores - Pan	

18	Kcal 818 Lip. 11	P. 28 H.C. 140
	- Lentejas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan	

25	Kcal 913 Lip. 42	P. 24 H.C. 107
	- Vainas rehogadas - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogurt sabores - Pan	

MIÉRCOLES

05	Kcal 926 Lip. 26	P. 38 H.C. 134
	- Arroz con salchichas y chorizo - Filete de merluza romana con ensalada liz - Fruta - Pan	

12	Kcal 853 Lip. 32	P. 32 H.C. 108
	- Guisantes rehogados - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas - Fruta - Pan	

19	Kcal 688 Lip. 26	P. 27 H.C. 87
	- Sopa de ave con fideos - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	

26	Kcal 895 Lip. 26	P. 42 H.C. 126
	- Cous cous con pollo - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan	

JUEVES

06		
----	--	--

13	Kcal 900 Lip. 24	P. 28 H.C. 140
	- Patatas a la marinera - San jacob con ensalada liz - Yogurt natural azucarado - Pan	

20	Kcal 749 Lip. 28	P. 24 H.C. 100
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz - Yogurt sabores - Pan	

27	Kcal 773 Lip. 19	P. 34 H.C. 107
	- Alubias blancas - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan	

VIERNES

07	Kcal 723 Lip. 30	P. 34 H.C. 79
	- Sopa de lluvia - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera - Fruta - Pan	

14	Kcal 824 Lip. 41	P. 55 H.C. 93
	- Alubias rojas - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	

21	Kcal 763 Lip. 20	P. 40 H.C. 101
	- Garbanzos - Bacalao romana con lechuga - Fruta - Pan	

28	Kcal 867 Lip. 37	P. 34 H.C. 95
	- Puré de acelgas y espinacas - Escalope de cerdo con chips - Fruta - Pan	

Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

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

Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

03 Kcal 783 Lip. 20 P. 42 H.C. 104 – Garbantzuak ● Bakailaoa marinela saltsan ● Fruta Ogia	04 Kcal 718 Lip. 24 P. 19 H.C. 101 ● Barazki purea – Patata eta kalabazin tortila letxugarekin – Arrautzesnea Ogia	05 Kcal 926 Lip. 26 P. 38 H.C. 134 – Arroz saltxitxa eta txorizoarekin – Legatz xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	06	07 Kcal 723 Lip. 30 P. 34 H.C. 79 – Euri zopa – %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan ● Fruta Ogia
10 Kcal 718 Lip. 23 P. 35 H.C. 91 ● Kalabazin krema – Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin ● Fruta Ogia	11 Kcal 837 Lip. 23 P. 38 H.C. 118 – Tallarin salteatuak ekialdeko erara – Legatz medailoiak saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	12 Kcal 853 Lip. 32 P. 32 H.C. 108 – Ilar suezituak – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin ● Fruta Ogia	13 Kcal 900 Lip. 24 P. 28 H.C. 140 ● Patatak marinela erara – San jakoboa liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	14 Kcal 824 Lip. 41 P. 55 H.C. 93 – Indaba gorriak – Oilasko erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia
17 Kcal 740 Lip. 25 P. 28 H.C. 98 ● Porrusalda – Legatza saltsa amerikarrean – Azukredun jogurt naturala Ogia	18 Kcal 818 Lip. 11 P. 28 H.C. 140 – Dilistak barazkiekin – Arroz baratze barazkiekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 688 Lip. 26 P. 27 H.C. 87 – Hegazti zopa fideoekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia	20 Kcal 749 Lip. 28 P. 24 H.C. 100 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata eta txorizo tortila liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	21 Kcal 763 Lip. 20 P. 40 H.C. 101 – Garbantzuak ● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia
24 Kcal 747 Lip. 20 P. 50 H.C. 93 ● Patatak errioxar erara – Oilasko iztar erre barrerorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	25 Kcal 913 Lip. 42 P. 24 H.C. 107 – Leka suezituak – Kroketak urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	26 Kcal 895 Lip. 26 P. 42 H.C. 126 – Cous-cous oilaskoarekin – Legatza menier saltsan ● Fruta Ogia	27 Kcal 773 Lip. 19 P. 34 H.C. 107 – Indaba zuriak – Patata tortila letxugarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	28 Kcal 867 Lip. 37 P. 34 H.C. 95 ● Zerba eta ziazarbera purea – Txerri eskaloa txip patatekin ● Fruta Ogia
31 Kcal 785 Lip. 31 P. 40 H.C. 74 – Dilistak – Oilasko hegotoak letxugarekin ● Fruta 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 ortuak gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneak edo fruta
Esneak	Fruta

www.gastronomiabaska.com