

Otros Colectivos

LUNES

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

10	Kcal 671 Lip. 22	P. 17 H.C. 98
	- Crema de calabacín - Tortilla de patata - 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 681 Lip. 14	P. 46 H.C. 92
	- Porrusalda - 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 860 Lip. 30	P. 56 H.C. 79
	- Lentejas con verdura - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan	

25	Kcal 616 Lip. 23	P. 28 H.C. 73
	- Vainas rehogadas - Bacalao plancha con ensalada liz - Yogurt sabores - Pan	

MIÉRCOLES

05	Kcal 852 Lip. 19	P. 34 H.C. 131
	- Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Fruta - Pan	

12	Kcal 757 Lip. 22	P. 51 H.C. 87
	- Guisantes rehogados - Muslo de pollo asado con patatas naturales - Fruta - Pan	

19	Kcal 788 Lip. 39	P. 32 H.C. 77
	- Sopa de fideo con ave - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - 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 680 Lip. 21	P. 31 H.C. 90
	- Patatas a la marinera - Bacalao plancha con ensalada liz - Yogurt natural azucarado - Pan	

20	Kcal 672 Lip. 21	P. 20 H.C. 100
	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata 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 768 Lip. 35	P. 33 H.C. 82
	- Sopa de lluvia con ave - 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 810 Lip. 20	P. 45 H.C. 102
	- Garbanzos - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta - Pan	

28	Kcal 753 Lip. 34	P. 15 H.C. 95
	- Puré de acelgas y espinacas - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - 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

Beste Kolektiboak

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEKUNA

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 852 Lip. 19 P. 34 H.C. 131 – Arroz zuria barazkiekin – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	06	07 Kcal 768 Lip. 35 P. 33 H.C. 82 – Euri zopa hegaztiarekin – %100 txahal hanburgesa jardineria saltsan ● Fruta Ogia
10 Kcal 671 Lip. 22 P. 17 H.C. 98 ● Kalabazin krema – Patata tortila ● 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 757 Lip. 22 P. 51 H.C. 87 – Ilar suezituak – Oilasko iztar errea patatekin ● Fruta Ogia	13 Kcal 680 Lip. 21 P. 31 H.C. 90 ● Patatak marinela erara ● Bakailaoa plantxan 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 860 Lip. 30 P. 56 H.C. 79 – Dilistak barazkiekin – Indoiar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 788 Lip. 39 P. 32 H.C. 77 – Fideo zopa hegaztiarekin – %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta Ogia	20 Kcal 672 Lip. 21 P. 20 H.C. 100 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata tortila liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	21 Kcal 810 Lip. 20 P. 45 H.C. 102 – Garbantzuak – Abadira xerra erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia
24 Kcal 681 Lip. 14 P. 46 H.C. 92 ● Porrusalda – Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	25 Kcal 616 Lip. 23 P. 28 H.C. 73 – Leka suezituak ● Bakailaoa plantxan liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	26 Kcal 895 Lip. 26 P. 42 H.C. 126 – Cous-cous-a 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 753 Lip. 34 P. 15 H.C. 95 ● Zerba eta ziazerba purea – Barazki hanburgesa piper gorriekin ● 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 ortuari 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