

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

JUEVES

## VIERNES

|                                                                                                                                                          |                     |                   |                                                                                                                         |                     |                  |                                                                                                                                    |                     |                  |                                                                                                       |                     |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|
| <b>01</b>                                                                                                                                                | Kcal 918<br>Lip. 24 | P. 35<br>H.C. 139 | <b>02</b>                                                                                                               | Kcal 774<br>Lip. 32 | P. 22<br>H.C. 97 | <b>03</b>                                                                                                                          | Kcal 896<br>Lip. 40 | P. 45<br>H.C. 87 | <b>04</b>                                                                                             | Kcal 692<br>Lip. 13 | P. 43<br>H.C. 96 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>– Arroz con tomate</li> <li>– Medallones de merluza en salsa verde</li> <li>– Yogurt natural azucarado</li> </ul> |                     |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Menestra de verduras</li> <li>– Tortilla de patata con ensalada liz</li> </ul> |                     |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Sopa de letras</li> <li>– Cerdo guisado a la riojana</li> <li>– Yogurt sabores</li> </ul> |                     |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Garbanzos</li> <li>– Palometa al horno con tomate</li> </ul> |                     |                  |
| Pan                                                                                                                                                      |                     |                   | ● Fruta                                                                                                                 |                     |                  | Pan                                                                                                                                |                     |                  | ● Fruta                                                                                               |                     |                  |
| Pan                                                                                                                                                      |                     |                   | Pan                                                                                                                     |                     |                  | Pan                                                                                                                                |                     |                  | Pan                                                                                                   |                     |                  |

|                                                                                                                                                                            |                     |                  |                                                                                                                                                           |                     |                   |                                                                                                                                                                              |                     |                  |                                                                                                                                                       |                     |                   |                                                                                                                                                                    |                     |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|
| <b>07</b>                                                                                                                                                                  | Kcal 662<br>Lip. 14 | P. 38<br>H.C. 96 | <b>08</b>                                                                                                                                                 | Kcal 893<br>Lip. 26 | P. 35<br>H.C. 127 | <b>09</b>                                                                                                                                                                    | Kcal 757<br>Lip. 33 | P. 25<br>H.C. 90 | <b>10</b>                                                                                                                                             | Kcal 921<br>Lip. 25 | P. 30<br>H.C. 137 | <b>11</b>                                                                                                                                                          | Kcal 704<br>Lip. 22 | P. 38<br>H.C. 86 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marmita de sepia</b></li> <li>– Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada liz</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul> |                     |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Espaguetis con tomate</li> <li>– Lomo de merluza con piperrada</li> <li>– Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul> |                     |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Acelgas rehogadas</li> <li>– Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul> |                     |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– Alubias blancas</li> <li>– Empanadillas de atún con lechuga</li> <li>– Flan vainilla</li> <li>Pan</li> </ul> |                     |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Puré de verdura</b></li> <li>– Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>● <b>Fruta</b></li> <li>Pan</li> </ul> |                     |                  |

| 14                                                                                                                                          | Kcal 915<br>Lip. 24 | P. 32<br>H.C. 143 | 15                                                                                                                          | Kcal 777<br>Lip. 11 | P. 31<br>H.C. 124 | 16                                                                                                                                 | Kcal 754<br>Lip. 31 | P. 30<br>H.C. 86 | 17                                                                                                                                                     | Kcal 772<br>Lip. 14 | P. 61<br>H.C. 92 | 18                                                                                                                             | Kcal 589<br>Lip. 22 | P. 25<br>H.C. 69 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Lomo de merluza en salsa marinera</li> <li>- Yogurt sabores</li> </ul> |                     |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Espirales salteados con soja y verduras</li> </ul> |                     |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabacín</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas</li> </ul> |                     |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas</li> <li>- Muslo de pollo asado con ensalada liz</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> </ul> |                     |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de pescado con lluvia</li> <li>- Tortilla de jamón cocido con lechuga</li> </ul> |                     |                  |
| Pan                                                                                                                                         |                     |                   | ● Fruta                                                                                                                     |                     |                   | ● Fruta                                                                                                                            |                     |                  |                                                                                                                                                        |                     |                  | ● Fruta                                                                                                                        |                     |                  |
|                                                                                                                                             |                     |                   | Pan                                                                                                                         |                     |                   | Pan                                                                                                                                |                     |                  |                                                                                                                                                        |                     |                  | Pan                                                                                                                            |                     |                  |

|                                                                                                                                            |                     |                   |                                                                                                                                                    |                     |                  |                                                                                                                                              |                     |                   |                                                                                                                                                             |                     |                   |                                                                                                                                            |                     |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|
| 21                                                                                                                                         | Kcal 839<br>Lip. 23 | P. 32<br>H.C. 125 | 22                                                                                                                                                 | Kcal 780<br>Lip. 50 | P. 45<br>H.C. 75 | 23                                                                                                                                           | Kcal 630<br>Lip. 19 | P. 17<br>H.C. 100 | 24                                                                                                                                                          | Kcal 863<br>Lip. 32 | P. 31<br>H.C. 110 | 25                                                                                                                                         | Kcal 862<br>Lip. 28 | P. 37<br>H.C. 110 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate</li> <li>- Lomo de merluza romana con ensalada liz</li> <li>● Fruta</li> </ul> |                     |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Estofado de pollo con verduras</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> </ul> |                     |                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>● Fruta</li> </ul> |                     |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas en salsa verde</li> <li>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera</li> <li>- Yogurt sabores</li> </ul> |                     |                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro</li> <li>● Fruta</li> </ul> |                     |                   |
| Pan                                                                                                                                        |                     |                   | Pan                                                                                                                                                |                     |                  | Pan                                                                                                                                          |                     |                   | Pan                                                                                                                                                         |                     |                   | Pan                                                                                                                                        |                     |                   |

|    |                                                   |                  |
|----|---------------------------------------------------|------------------|
| 28 | Kcal 744<br>Lip. 19                               | P. 49<br>H.C. 80 |
|    | – Lentejas                                        |                  |
|    | – Pechugas de pollo rebozadas<br>con ensalada liz |                  |
|    | ● Fruta                                           |                  |
|    | Pan                                               |                  |

● Los indicadores 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 y 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                             | Lácteos o fruta                          |
| Lácteos                           | Fruta                                    |

Arrunta

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

|                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>01</b> Kcal 918<br>Lip. 24 P. 35<br>H.C. 139<br>– Arrozeta tomatearekin<br>– Legatz medailoiak saltsa berdean<br>– Azukredun jogurt naturala Ogia          | <b>02</b> Kcal 774<br>Lip. 32 P. 22<br>H.C. 97<br>– Barazki menestra<br>– Patata tortila liz entsaladarekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia                 | <b>03</b> Kcal 896<br>Lip. 40 P. 45<br>H.C. 87<br>– Hizki zopa<br>– Txerri gisatua errioxar erara<br>– Zaporedun jogurta Ogia                             | <b>04</b> Kcal 692<br>Lip. 13 P. 43<br>H.C. 96<br>– Garbantzuak<br>– Papardoa laban eginda tomatearekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia                                    |
| <b>07</b> Kcal 662<br>Lip. 14 P. 38<br>H.C. 96<br>● <b>Sepia marmita</b><br>– Txerri solomo fresko birrineztatua liz entsaladarekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia | <b>08</b> Kcal 893<br>Lip. 26 P. 35<br>H.C. 127<br>– Espagetiak tomatearekin<br>– Legatza piperradarekin<br>– Zaporedun jogurta Ogia                  | <b>09</b> Kcal 757<br>Lip. 33 P. 25<br>H.C. 90<br>– Zerba suezituak<br>– Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia | <b>10</b> Kcal 921<br>Lip. 25 P. 30<br>H.C. 137<br>– Indaba zuriak<br>– Atun enpanadillak letxugarekin<br>– Banilla budina Ogia                                      |
| <b>14</b> Kcal 915<br>Lip. 24 P. 32<br>H.C. 143<br>– Arrozeta tomatearekin<br>– Legatza marinela saltsan<br>– Zaporedun jogurta Ogia                          | <b>15</b> Kcal 777<br>Lip. 11 P. 31<br>H.C. 124<br>– Dilistak barazkiekin<br>– Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia | <b>16</b> Kcal 754<br>Lip. 31 P. 30<br>H.C. 86<br>● <b>Kalabazin krema</b><br>– %100 txahal hanburgesa tomate eta patatekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia     | <b>17</b> Kcal 772<br>Lip. 14 P. 61<br>H.C. 92<br>– Indaba gorriak<br>– Oilasko iztar errea liz entsaladarekin<br>– Azukredun jogurt naturala Ogia                   |
| <b>21</b> Kcal 839<br>Lip. 23 P. 32<br>H.C. 125<br>– Koditoak tomatearekin<br>– Legatza erromatar erara liz entsaladarekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia          | <b>22</b> Kcal 780<br>Lip. 50 P. 45<br>H.C. 75<br>– Leka suezituak<br>– Oilasko erregosia barazkiekin<br>– Azukredun jogurt naturala Ogia             | <b>23</b> Kcal 630<br>Lip. 19 P. 17<br>H.C. 100<br>● <b>Kalabaza eta azenario krema</b><br>– Patata tortila letxugarekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia        | <b>24</b> Kcal 863<br>Lip. 32 P. 31<br>H.C. 110<br>● <b>Patatak saltsa berdean</b><br>– Behiki eta txerri albondigak jardinerara saltsan<br>– Zaporedun jogurta Ogia |
| <b>28</b> Kcal 744<br>Lip. 19 P. 49<br>H.C. 80<br>– Dilistak<br>– Oilasko bularki arrautzaztatua liz entsaladarekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia                 |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                           | <b>25</b> Kcal 862<br>Lip. 28 P. 37<br>H.C. 110<br>– Garbantzuak<br>– Frankfurt saltxitak tomate eta patata laukiekin<br>● <b>Fruta</b><br>Ogia                      |

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

| BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK             |   | AFALTZEKO GOMENDIOAK                      |  |
|----------------------------------------|---|-------------------------------------------|--|
| Arrozeta, orekia, patata edo leikaleak | → | Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak |  |
| Barazkiak                              | → | Arrozeta, orekia edo patatak              |  |
| Haragiak                               | → | Arraina edo arrautza                      |  |
| Arrainak                               | → | Haragia edo arrautza                      |  |
| Arrautza                               | → | Arraina edo haragia                       |  |
| Fruta                                  | → | Esneak edo fruta                          |  |
| Esneak                                 | → | Fruta                                     |  |

**www.gastronomiabaska.com**