

Otros Colectivos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

	01	Kcal 918 Lip. 24	P. 35 H.C. 139		02	Kcal 735 Lip. 29	P. 21 H.C. 94		03	Kcal 774 Lip. 30	P. 32 H.C. 91		04	Kcal 692 Lip. 13	P. 43 H.C. 96				
		- Arroz con tomate - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt natural azucarado Pan				- Menestra de verduras - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan				- Sopa de letras con ave - Huevos con bechamel - Yogurt sabores Pan				- Garbanzos - Palometa al horno con tomate ● Fruta Pan					
	07	Kcal 760 Lip. 27	P. 16 H.C. 112		08	Kcal 995 Lip. 29	P. 45 H.C. 129		09	Kcal 750 Lip. 31	P. 48 H.C. 71		10	Kcal 921 Lip. 25	P. 30 H.C. 137				
		● Marmita de sepia - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta Pan				- Espaguetis a la marinera - Filete de abadejo con piperrada - Yogurt sabores Pan				- Acelgas rehogadas - Guisado de ternera en salsa de verduras ● Fruta Pan				- Alubias blancas - Empanadillas de atún con lechuga - Flan vainilla Pan			11	Kcal 704 Lip. 22	P. 38 H.C. 86
		- Puré de verdura - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan																	
	14	Kcal 858 Lip. 22	P. 31 H.C. 134		15	Kcal 860 Lip. 30	P. 56 H.C. 79		16	Kcal 754 Lip. 31	P. 30 H.C. 86		17	Kcal 772 Lip. 14	P. 61 H.C. 92				
		- Arroz blanco con verduras - Lomo de merluza en salsa marinera - Yogurt sabores Pan				- Lentejas con verdura - Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan				● Crema de calabacín - Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas ● Fruta Pan				- Alubias rojas - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan			18	Kcal 616 Lip. 23	P. 29 H.C. 70
		- Sopa de pescado con lluvia ● Bacalao al horno con lechuga ● Fruta Pan																	
	21	Kcal 898 Lip. 22	P. 42 H.C. 125		22	Kcal 754 Lip. 47	P. 45 H.C. 75		23	Kcal 630 Lip. 19	P. 17 H.C. 100		24	Kcal 800 Lip. 30	P. 18 H.C. 110				
		- Códitos boloñesa - Filete de abadejo romana con ensalada liz ● Fruta Pan				- Vainas rehogadas - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan				● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan				● Patatas en salsa verde - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Yogurt sabores Pan			25	Kcal 718 Lip. 19	P. 38 H.C. 95
		- Garbanzos ● Bacalao plancha con refrito ● Fruta Pan																	
	28	Kcal 744 Lip. 19	P. 49 H.C. 80																
		- Lentejas - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz ● 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Beste Kolektiboak

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

	01 Kcal 918 Lip. 24 P. 35 H.C. 139 – Arroza tomatearekin – Legatz medailoiak saltsa berdean – Azukredun jogurt naturala Ogia	02 Kcal 735 Lip. 29 P. 21 H.C. 94 – Barazki menestra – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 774 Lip. 30 P. 32 H.C. 91 – Hizki zopa hegaztiarekin – Arrautzak bexamelarekin – Zaporedun jogurta Ogia	04 Kcal 692 Lip. 13 P. 43 H.C. 96 – Garbantzuak – Papardoa laban eginda tomatearekin ● Fruta Ogia
07 Kcal 760 Lip. 27 P. 16 H.C. 112 ● Sepia marmita – Barazki hanburgesa piper gorriekin ● Fruta Ogia	08 Kcal 995 Lip. 29 P. 45 H.C. 129 – Espagetiak marinela erara – Abadira xerra piperradarekin – Zaporedun jogurta Ogia	09 Kcal 750 Lip. 31 P. 48 H.C. 71 – Zerba sueztituak – Txahal guisatua barazki saltsan ● Fruta Ogia	10 Kcal 921 Lip. 25 P. 30 H.C. 137 – Indaba zuriak – Atun enpanadillak letxugarekin – Banilla budina Ogia	11 Kcal 704 Lip. 22 P. 38 H.C. 86 ● Barazki purea – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia
14 Kcal 858 Lip. 22 P. 31 H.C. 134 – Arroz zuria barazkiekin – Legatz marinela saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	15 Kcal 860 Lip. 30 P. 56 H.C. 79 – Dilistak barazkiekin – Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	16 Kcal 754 Lip. 31 P. 30 H.C. 86 ● Kalabazin krema – %100 txahal hanburgesa tomate eta patatekin ● Fruta Ogia	17 Kcal 772 Lip. 14 P. 61 H.C. 92 – Indaba gorriak – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	18 Kcal 616 Lip. 23 P. 29 H.C. 70 – Arrain zopa euriarekin ● Bakailaoa laban eginda letxugarekin ● Fruta Ogia
21 Kcal 898 Lip. 22 P. 42 H.C. 125 – Koditoak bolognar erara – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	22 Kcal 754 Lip. 47 P. 45 H.C. 75 – Leka sueztituak – Oilasko erregosia barazkiekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	23 Kcal 630 Lip. 19 P. 17 H.C. 100 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	24 Kcal 800 Lip. 30 P. 18 H.C. 110 ● Patatak saltsa berdean – Barazki hanburgesa piper gorriekin – Zaporedun jogurta Ogia	25 Kcal 718 Lip. 19 P. 38 H.C. 95 – Garbantzuak ● Bakailaoa plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia
28 Kcal 744 Lip. 19 P. 49 H.C. 80 – Dilistak – Oilasko bularki arrautzatuak liz entsaladarekin ● 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	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

