

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

06 Kcal 974 P. 32
Lip. 35 H.C. 133

- Arroz con tomate
- Alitas de pollo con lechuga
- **Fruta**
- Pan

07 Kcal 808 P. 16
Lip. 28 H.C. 121

- **Puré de verdura**
- Empanadillas de atún con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

08 Kcal 832 P. 29
Lip. 34 H.C. 101

- Sopa de letras
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- **Fruta**
- Pan

09 Kcal 872 P. 48
Lip. 27 H.C. 98

- Alubias rojas
- Filete de merluza a la provenzal con mahonesa
- Yogurt sabores
- Pan

10 Kcal 856 P. 25
Lip. 23 H.C. 134

- Espirales con tomate
- Tortilla de patata con lechuga
- **Fruta**
- Pan

13 Kcal 821 P. 22
Lip. 24 H.C. 127

- **Crema de calabacín**
- San jacob con lechuga
- **Fruta**
- Pan

14 Kcal 816 P. 31
Lip. 11 H.C. 134

- Lentejas con verdura
- Cous cous con verduritas
- **Fruta**
- Pan

15 Kcal 697 P. 20
Lip. 26 H.C. 90

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

16 Kcal 732 P. 38
Lip. 19 H.C. 96

- Alubias blancas
- Lomo de merluza en salsa verde
- **Fruta**
- Pan

17 Kcal 864 P. 25
Lip. 18 H.C. 153

- Arroz con tomate
- Fajitas Gastroki
- Postre dulce
- Pan

20 Kcal 774 P. 28
Lip. 31 H.C. 95

- Sopa de ave con fideos
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- **Fruta**
- Pan

21 Kcal 824 P. 29
Lip. 25 H.C. 106

- Lentejas
- Croquetas con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

22 Kcal 831 P. 36
Lip. 23 H.C. 119

- Tallarines con tomate
- Medallones de merluza a la gallega
- **Fruta**
- Pan

23 Kcal 807 P. 47
Lip. 25 H.C. 92

- Guisantes rehogados
- Pechugas de pollo con salsa rubia
- Yogurt natural azucarado
- Pan

24 Kcal 973 P. 50
Lip. 30 H.C. 121

- Garbanzos
- Lomo adobado de cerdo empanado con chips
- **Fruta**
- Pan

27 Kcal 707 P. 23
Lip. 27 H.C. 91

- **Puré de verdura**
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- **Fruta**
- Pan

28 Kcal 875 P. 35
Lip. 26 H.C. 123

- Macarrones con tomate
- Lomo de merluza romana con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

29 Kcal 687 P. 29
Lip. 17 H.C. 92

- Lentejas
- Tortilla de patata con lechuga
- **Fruta**
- Pan

30 Kcal 725 P. 29
Lip. 32 H.C. 80

- Sopa de lluvia
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Yogurt natural azucarado
- 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
Lácteo	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com



Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

06 Kcal 974 P. 32
Lip. 35 H.C. 133

- Arroza tomatearekin
- Oilasko hegotoxoak letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

07 Kcal 808 P. 16
Lip. 28 H.C. 121

- **Barazki purea**
- Atun enpanadillak liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

08 Kcal 832 P. 29
Lip. 34 H.C. 101

- Hizki zopa
- Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan
- **Fruta**
- Ogia

09 Kcal 872 P. 48
Lip. 27 H.C. 98

- Indaba gorriak
- Legatz xerra proventzar erara maionesarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

10 Kcal 856 P. 25
Lip. 23 H.C. 134

- Kiribilak tomatearekin
- Patata tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

13 Kcal 821 P. 22
Lip. 24 H.C. 127

- **Kalabazin krema**
- San jakoboa letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

14 Kcal 816 P. 31
Lip. 11 H.C. 134

- Dilistak barazkiekin
- Cous cous-a barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

15 Kcal 697 P. 20
Lip. 26 H.C. 90

- Leka suetzituak
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

16 Kcal 732 P. 38
Lip. 19 H.C. 96

- Indaba zuriak
- Legatza saltsa berdean
- **Fruta**
- Ogia

17 Kcal 864 P. 25
Lip. 18 H.C. 153

- Arroza tomatearekin
- Gastroki fajitak
- Postre gozoa
- Ogia

20 Kcal 774 P. 28
Lip. 31 H.C. 95

- Hegazti zopa fideoekin
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

21 Kcal 824 P. 29
Lip. 25 H.C. 106

- Dilistak
- Kroketak letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

22 Kcal 831 P. 36
Lip. 23 H.C. 119

- Tallarinak tomatearekin
- Legatz medailoiak galiziar erara
- **Fruta**
- Ogia

23 Kcal 807 P. 47
Lip. 25 H.C. 92

- Ilar suetzituak
- Oilasko bularkiak saltsa horixkan
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

24 Kcal 973 P. 50
Lip. 30 H.C. 121

- Garbantzuak
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua txip patatekin
- **Fruta**
- Ogia

27 Kcal 707 P. 23
Lip. 27 H.C. 91

- **Barazki purea**
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin
- **Fruta**
- Ogia

28 Kcal 875 P. 35
Lip. 26 H.C. 123

- Makarroiak tomatearekin
- Legatza erromatar erara letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

29 Kcal 687 P. 29
Lip. 17 H.C. 92

- Dilistak
- Patata tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

30 Kcal 725 P. 29
Lip. 32 H.C. 80

- Euri zopa
- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK **AFALTZEKO GOMENDIOAK**

- Arroza, orekia, patata edo leikaleak
- Barazkiak
- Haragiak
- Arrainak
- Arrautza
- Fruta
- Esnekia

- Barazki edo ortuak gordin edo prestatuak
- Arroza, orekia edo patatak
- Arraina edo arrautza
- Haragia edo arrautza
- Arraina edo haragia
- Esnekia edo fruta
- Fruta

www.gastronomiabaska.com

