

Otros Colectivos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

06 Kcal 1003 Lip. 37 P. 33 H.C. 133	07 Kcal 808 Lip. 28 P. 16 H.C. 121	08 Kcal 852 Lip. 34 P. 52 H.C. 84	09 Kcal 872 Lip. 27 P. 48 H.C. 98	10 Kcal 783 Lip. 20 P. 23 H.C. 127
- Arroz blanco con tomate - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan	● Puré de verdura - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	- Sopa de letras con ave - Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan	- Alubias rojas - Filete de merluza a la provenzal con mahonesa - Yogurt sabores Pan	- Espirales salteados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan
13 Kcal 751 Lip. 27 P. 17 H.C. 108	14 Kcal 657 Lip. 16 P. 41 H.C. 73	15 Kcal 671 Lip. 24 P. 20 H.C. 89	16 Kcal 784 Lip. 19 P. 45 H.C. 96	17 Kcal 864 Lip. 18 P. 25 H.C. 153
● Crema de calabacín - Huevos villaroy ● Fruta Pan	- Lentejas con verdura - Filete de merluza plancha con refrito ● Fruta Pan	- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt sabores Pan	- Alubias blancas - Filete de abadejo en salsa verde ● Fruta Pan	- Arroz con tomate - Fajitas Gastroki - Postre dulce Pan
20 Kcal 858 Lip. 39 P. 46 H.C. 80	21 Kcal 670 Lip. 18 P. 40 H.C. 75	22 Kcal 759 Lip. 19 P. 34 H.C. 112	23 Kcal 786 Lip. 24 P. 46 H.C. 90	24 Kcal 775 Lip. 20 P. 30 H.C. 112
- Sopa de fideo con ave - Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan	- Lentejas ● Bacalao al horno con lechuga - Yogurt sabores Pan	- Tallarines salteados - Medallones de merluza a la gallega ● Fruta Pan	- Guisantes rehogados - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogurt natural azucarado Pan	- Garbanzos - Tortilla de patata ● Fruta Pan
27 Kcal 816 Lip. 35 P. 43 H.C. 80	28 Kcal 855 Lip. 22 P. 41 H.C. 116	29 Kcal 687 Lip. 17 P. 29 H.C. 92	30 Kcal 845 Lip. 42 P. 36 H.C. 80	
● Puré de verdura - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan	- Macarrones salteados - Filete de abadejo romana con lechuga - Yogurt sabores Pan	- Lentejas - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	- Sopa de lluvia con ave - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - 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
Lácteos	Fruta



Beste Kolektiboak

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

			01	Kcal 664 Lip. 19	P. 26 H.C. 98		02	Kcal 825 Lip. 30	P. 35 H.C. 98		03	Kcal 721 Lip. 28	P. 14 H.C. 104	
				● Porrusalda				– Garbantzuak				● Kalabaza eta azenario krema		
				– Legatza marinel saltsan				– Gazta tortila letxugarekin				– Barazki hanburgesa piper gorriekin		
				● Fruta				– Azukredun jogurt naturala				● Fruta		
				Ogia				Ogia				Ogia		
06	Kcal 1003 Lip. 37	P. 33 H.C. 133	07	Kcal 808 Lip. 28	P. 16 H.C. 121	08	Kcal 852 Lip. 34	P. 52 H.C. 84	09	Kcal 872 Lip. 27	P. 48 H.C. 98	10	Kcal 783 Lip. 20	P. 23 H.C. 127
	– Arroz zuria tomatearekin			● Barazki purea			– Hizki zopa hegaztiarekin			– Indaba gorriak			– Kiribil salteatuak	
	– Oilasko hegotoxoak letxugarekin			– Atun enpanadillak liz entsaladarekin			– Txahal okela gisatua barazkiekin			– Legatz xerra proventzar erara maionesarekin			– Patata tortila letxugarekin	
	● Fruta			– Azukredun jogurt naturala			● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	
13	Kcal 751 Lip. 27	P. 17 H.C. 108	14	Kcal 657 Lip. 16	P. 41 H.C. 73	15	Kcal 671 Lip. 24	P. 20 H.C. 89	16	Kcal 784 Lip. 19	P. 45 H.C. 96	17	Kcal 864 Lip. 18	P. 25 H.C. 153
	● Kalabazin krema			– Dilistak barazkiekin			– Leka suetzituak			– Indaba zuriak			– Arroz tomatearekin	
	– Bilaroi arrautzak			– Legatz xerra plantxan olio errearekin			– Patata tortila letxugarekin			– Abadira xerra saltsa berdean			– Gastroki fajitak	
	● Fruta			● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta			– Postre gozoa	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	
20	Kcal 858 Lip. 39	P. 46 H.C. 80	21	Kcal 670 Lip. 18	P. 40 H.C. 75	22	Kcal 759 Lip. 19	P. 34 H.C. 112	23	Kcal 786 Lip. 24	P. 46 H.C. 90	24	Kcal 775 Lip. 20	P. 30 H.C. 112
	– Fideo zopa hegaztiarekin			– Dilistak			– Tallarin salteatuak			– Ilar suetzituak			– Garbantzuak	
	– Indioilar erregosia barazkiekin			● Bakailaoa laban eginda letxugarekin			– Legatz medailoiak galiziar erara			– Oilasko bularkiak saltsa horixkan			– Patata tortila	
	● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta			– Azukredun jogurt naturala			● Fruta	
	Ogia			Ogia			Ogia			Ogia			Ogia	
27	Kcal 816 Lip. 35	P. 43 H.C. 80	28	Kcal 855 Lip. 22	P. 41 H.C. 116	29	Kcal 687 Lip. 17	P. 29 H.C. 92	30	Kcal 845 Lip. 42	P. 36 H.C. 80			
	● Barazki purea			– Makarroi salteatuak			– Dilistak			– Euri zopa hegaztiarekin				
	– Oilasko iztar errea barazkiekin			– Abadira xerra erromatar erara letxugarekin			– Patata tortila letxugarekin			– %100 txahal hanburgesa saltsan				
	● Fruta			– Zaporedun jogurta			● Fruta			– Azukredun jogurt naturala				
	Ogia			Ogia			Ogia			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

www.gastronomiabaska.com

