

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01	Kcal 918 Lip. 24	P. 34 H.C. 139	- Arroz con tomate ● Bacalao en salsa verde - Yogurt natural azucarado Pan	02	Kcal 711 Lip. 31	P. 25 H.C. 84	- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta - Pan	03	Kcal 750 Lip. 19	P. 45 H.C. 92	- Alubias blancas - Medallones de merluza a la gallega - Yogurt sabores Pan	04	Kcal 813 Lip. 27	P. 22 H.C. 118	- Espinacas rehogadas - San jacobito con lechuga ● Fruta - Pan			
07	Kcal 811 Lip. 29	P. 29 H.C. 109	● Patatas a la marinera - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	08	Kcal 812 Lip. 34	P. 25 H.C. 96	- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado Pan	09	Kcal 858 Lip. 18	P. 53 H.C. 119	- Pasta de verduras con tomate - Muslo de pollo asado con ensalada liz ● Fruta - Pan	10	Kcal 732 Lip. 15	P. 46 H.C. 96	- Garbanzos - Palometa al horno con tomate - Yogurt sabores Pan	11	Kcal 827 Lip. 29	P. 36 H.C. 103	● Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo empanado con chips ● Fruta Pan
14	Kcal 917 Lip. 23	P. 34 H.C. 142	- Arroz con tomate - Bacalao con piperrada - Yogurt sabores Pan	15	Kcal 808 Lip. 12	P. 31 H.C. 130	- Lentejas con verdura - Cous cous con verduritas ● Fruta - Pan	16	Kcal 853 Lip. 33	P. 26 H.C. 112	- Crema de guisantes - Nuggets de pollo con lechuga ● Fruta - Pan	17	Kcal 837 Lip. 36	P. 31 H.C. 95	- Sopa de ave con fideos - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Actimel Pan	18	Kcal 762 Lip. 17	P. 45 H.C. 97	- Alubias blancas - Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz ● Fruta - Pan
21	Kcal 907 Lip. 24	P. 46 H.C. 125	- Espaguetis con tomate - Pechugas de pollo con salsa rubia ● Fruta - Pan	22	Kcal 751 Lip. 31	P. 36 H.C. 80	● Puré de acelgas y espinacas - Escalope de cerdo con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	23	Kcal 740 Lip. 27	P. 29 H.C. 95	● Patatas a la riojana - Lomo de merluza en salsa meniere ● Fruta - Pan	24	Kcal 703 Lip. 34	P. 22 H.C. 75	- Vainas rehogadas - Tortilla de queso con lechuga - Yogurt sabores Pan	25	Kcal 822 Lip. 25	P. 37 H.C. 105	- Alubias rojas - Salchichas frankfurt con tomate y patatas ● Fruta - Pan
28	Kcal 874 Lip. 23	P. 28 H.C. 140	- Arroz con tomate - Lomo de merluza en salsa verde ● Fruta - Pan	29	Kcal 824 Lip. 32	P. 29 H.C. 104	● Crema de calabaza y zanahoria - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogurt sabores Pan	30	Kcal 679 Lip. 23	P. 20 H.C. 97	- Sopa de letras - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta - Pan	31	Kcal 903 Lip. 45	P. 59 H.C. 98	- Garbanzos - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01	Kcal 918 Lip. 24	P. 34 H.C. 139	02	Kcal 711 Lip. 31	P. 25 H.C. 84	03	Kcal 750 Lip. 19	P. 45 H.C. 92	04	Kcal 813 Lip. 27	P. 22 H.C. 118
- Arroza tomatearekin ● Bakailaoa saltsa berdean - Azukredun jogurt naturala Ogia			- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta - Ogia			- Indaba zuriak - Legatz medailoiak galiziar erara - Zaporedun jogurta Ogia			- Ziazerba suetzituak - San jakoboa letxugarekin ● Fruta - Ogia		
08	Kcal 812 Lip. 34	P. 25 H.C. 96	09	Kcal 858 Lip. 18	P. 53 H.C. 119	10	Kcal 732 Lip. 15	P. 46 H.C. 96	11	Kcal 827 Lip. 29	P. 36 H.C. 103
- Barazki menestra - Patata tortila letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia			- Barazki orekia tomatearekin - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta - Ogia			- Garbantzuak - Papardoa laban eginda tomatearekin - Zaporedun jogurta Ogia			● Barazki purea - Txerri solomo ontzutu birrineztatua txip patatekin ● Fruta - Ogia		
15	Kcal 808 Lip. 12	P. 31 H.C. 130	16	Kcal 853 Lip. 33	P. 26 H.C. 112	17	Kcal 837 Lip. 36	P. 31 H.C. 95	18	Kcal 762 Lip. 17	P. 45 H.C. 97
- Dilistak barazkiekin - Cous cous-a barazkiekin ● Fruta - Ogia			- Ilar krema - Oilasko nuggetak letxugarekin ● Fruta - Ogia			- Hegazti zopa fideoekin - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan - Actimel - Ogia			- Indaba zuriak - Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin ● Fruta - Ogia		
22	Kcal 751 Lip. 31	P. 36 H.C. 80	23	Kcal 740 Lip. 27	P. 29 H.C. 95	24	Kcal 703 Lip. 34	P. 22 H.C. 75	25	Kcal 822 Lip. 25	P. 37 H.C. 105
● Zerba eta ziazerba purea - Txerri eskaloepa liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia			● Patatak errioxar erara - Legatza menier saltsan ● Fruta - Ogia			- Leka suetzituak - Gazta tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia			- Indaba gorriak - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin ● Fruta - Ogia		
29	Kcal 824 Lip. 32	P. 29 H.C. 104	30	Kcal 679 Lip. 23	P. 20 H.C. 97	31	Kcal 903 Lip. 45	P. 59 H.C. 98			
● Kalabaza eta azenario krema - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan - Zaporedun jogurta Ogia			- Hizki zopa - Patata tortila letxugarekin ● Fruta - Ogia			- Garbantzuak - Oilasko erregosia barazkiekin - Azukredun jogurt naturala Ogia					

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