

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 861 Lip. 23	P. 33 H.C. 131	02	Kcal 808 Lip. 39	P. 33 H.C. 80	03	Kcal 750 Lip. 19	P. 45 H.C. 92	04	Kcal 666 Lip. 23	P. 47 H.C. 67
- Arroz blanco con verduras ● Bacalao en salsa verde - Yogurt natural azucarado - Pan			- Sopa de estrellas con ave - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta - Pan			- Alubias blancas - Medallones de merluza a la gallega - Yogurt sabores - Pan			- Espinacas rehogadas - Muslo de pollo asado con lechuga ● Fruta - Pan		
08	Kcal 772 Lip. 31	P. 25 H.C. 94	09	Kcal 785 Lip. 15	P. 51 H.C. 112	10	Kcal 732 Lip. 15	P. 46 H.C. 96	11	Kcal 719 Lip. 24	P. 15 H.C. 108
- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt natural azucarado - Pan			- Pasta de verduras salteada - Muslo de pollo asado con ensalada liz ● Fruta - Pan			- Garbanzos - Palometa al horno con tomate - Yogurt sabores - Pan			● Puré de verdura - Huevos villarroy ● Fruta - Pan		
15	Kcal 862 Lip. 30	P. 56 H.C. 78	16	Kcal 789 Lip. 28	P. 19 H.C. 111	17	Kcal 857 Lip. 36	P. 54 H.C. 77	18	Kcal 762 Lip. 17	P. 45 H.C. 97
- Lentejas con verdura - Estofado de pavo con verduras ● Fruta - Pan			- Crema de guisantes - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos ● Fruta - Pan			- Sopa de fideo con ave - Guisado de ternera en salsa de verduras - Actimel - Pan			- Alubias blancas - Filete de merluza a la provenzal con ensalada liz ● Fruta - Pan		
22	Kcal 717 Lip. 28	P. 30 H.C. 80	23	Kcal 769 Lip. 26	P. 32 H.C. 94	24	Kcal 678 Lip. 32	P. 21 H.C. 74	25	Kcal 678 Lip. 16	P. 37 H.C. 90
● Puré de acelgas y espinacas - Huevos con tomate - Yogurt natural azucarado - Pan			● Porrusalda - Filete de abadejo romana con mahonesa ● Fruta - Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de queso con lechuga - Yogurt sabores - Pan			- Alubias rojas ● Bacalao al horno ● Fruta - Pan		
29	Kcal 823 Lip. 29	P. 53 H.C. 87	30	Kcal 700 Lip. 26	P. 19 H.C. 97	31	Kcal 903 Lip. 45	P. 59 H.C. 98			
● Crema de calabaza y zanahoria - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt sabores - Pan			- Sopa de letras con ave - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta - Pan			- 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 e 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 861 Lip. 23	P. 33 H.C. 131	02	Kcal 808 Lip. 39	P. 33 H.C. 80	03	Kcal 750 Lip. 19	P. 45 H.C. 92	04	Kcal 666 Lip. 23	P. 47 H.C. 67
- Arroz zuria barazkiekin ● Bakailaoa saltsa berdean - Azukredun jogurt naturala Ogia			- Izar zopa hegaztiarekin - %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta - Ogia			- Indaba zuriak - Legatz medailoiak galiziar erara - Zaporedun jogurta Ogia			- Ziazerba suetzituak - Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta - Ogia		
08	Kcal 772 Lip. 31	P. 25 H.C. 94	09	Kcal 785 Lip. 15	P. 51 H.C. 112	10	Kcal 732 Lip. 15	P. 46 H.C. 96	11	Kcal 719 Lip. 24	P. 15 H.C. 108
- Barazki menestra - Patata tortila letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia			- Barazki oreki salteatua - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta - Ogia			- Garbantzuak - Papardoa laban eginda tomatearekin - Zaporedun jogurta Ogia			● Barazki purea - Bilarroí arrautzak ● Fruta - Ogia		
15	Kcal 862 Lip. 30	P. 56 H.C. 78	16	Kcal 789 Lip. 28	P. 19 H.C. 111	17	Kcal 857 Lip. 36	P. 54 H.C. 77	18	Kcal 762 Lip. 17	P. 45 H.C. 97
- Dilistak barazkiekin - Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta - Ogia			- Ilar krema - Barazki hanburgesa piper gorriekin ● Fruta - Ogia			- Fideo zopa hegaztiarekin - Txahal guisatua barazki saltsan - Actimel - Ogia			- Indaba zuriak - Legatz xerra proventzar erara liz entsaladarekin ● Fruta - Ogia		
22	Kcal 717 Lip. 28	P. 30 H.C. 80	23	Kcal 769 Lip. 26	P. 32 H.C. 94	24	Kcal 678 Lip. 32	P. 21 H.C. 74	25	Kcal 678 Lip. 16	P. 37 H.C. 90
● Zerba eta ziazerba purea - Arrautzak tomatearekin - Azukredun jogurt naturala Ogia			● Porrusalda - Abadira xerra erromatar erara maionesarekin ● Fruta - Ogia			- Leka suetzituak - Gazta tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia			- Indaba gorriak ● Bakailaoa laban eginda ● Fruta - Ogia		
29	Kcal 823 Lip. 29	P. 53 H.C. 87	30	Kcal 700 Lip. 26	P. 19 H.C. 97	31	Kcal 903 Lip. 45	P. 59 H.C. 98			
● Kalabaza eta azenario krema - Txahal okela gisatua barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia			- Hizki zopa hegaztiarekin - 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.