

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 800 Lip. 35 P. 43 H.C. 76 – Vainas rehogadas – Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	03 Kcal 890 Lip. 21 P. 36 H.C. 125 – Lentejas – San jacobito con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan	04 Kcal 772 Lip. 21 P. 24 H.C. 119 – Macarrones integrales a la hortelana – Tortilla de jamón cocido con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 750 Lip. 19 P. 45 H.C. 92 – Alubias blancas – Medallones de merluza a la gallega – Yogurt sabores Pan	06 Kcal 736 Lip. 23 P. 30 H.C. 102 ● Porrusalda – Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan
09 Kcal 694 Lip. 40 P. 40 H.C. 81 ● Puré de verdura – Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta Pan	10 Kcal 914 Lip. 25 P. 31 H.C. 140 – Arroz con tomate – Lomo de merluza en salsa verde – Yogurt sabores Pan	11 Kcal 809 Lip. 33 P. 30 H.C. 98 – Sopa de lluvia – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	12 Kcal 887 Lip. 31 P. 30 H.C. 117 ● Ensalada con pasta – Crema de guisantes – Tortilla de patata con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan	13 Kcal 923 Lip. 26 P. 27 H.C. 139 – Garbanzos – Empanadillas de atún con lechuga ● Fruta Pan
16 Kcal 700 Lip. 25 P. 22 H.C. 94 – Sopa de ave con fideos – Tortilla de patata con lechuga – Yogurt sabores Pan	17 Kcal 816 Lip. 11 P. 28 H.C. 140 – Lentejas con verdura – Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta Pan	18 Kcal 755 Lip. 30 P. 43 H.C. 82 ● Crema de calabaza y zanahoria – Muslo de pollo asado con ensalada liz ● Fruta Pan	19 Kcal 836 Lip. 30 P. 29 H.C. 110 ● Patatas en salsa verde – Salchichas frankfurt con tomate y patatas – Natillas Pan	20 Kcal 859 Lip. 26 P. 32 H.C. 124 – Coditos con tomate – Lomo de merluza en salsa meniere ● Fruta Pan
23 Kcal 974 Lip. 35 P. 32 H.C. 133 – Arroz con tomate – Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan	24 Kcal 698 Lip. 24 P. 21 H.C. 95 ● Crema de calabacín – Tortilla de patata con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan	25 Kcal 888 Lip. 31 P. 30 H.C. 120 – Macarrones con tomate – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	26 Kcal 896 Lip. 27 P. 49 H.C. 105 – Garbanzos – Merluza en salsa americana – Yogurt sabores Pan	27 Kcal 971 Lip. 45 P. 39 H.C. 100 – Menestra de verduras – Escalope de cerdo con chips ● Fruta Pan
30 Kcal 785 Lip. 23 P. 26 H.C. 107 – Lentejas – Croquetas con ensalada liz ● Fruta Pan	31 Kcal 863 Lip. 36 P. 49 H.C. 84 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata – Yogurt sabores 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com

Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 800 P. 43 Lip. 35 H.C. 76 – Leka suezituak – Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 890 P. 36 Lip. 21 H.C. 125 – Dilistak – San jakoboa liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	04 Kcal 772 P. 24 Lip. 21 H.C. 119 – Makarroi integralak barazkiekin – Urdaiazpiko egosi tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 750 P. 45 Lip. 19 H.C. 92 – Indaba zuriak – Legatz medailoiak galiziar erara – Zaporedun jogurta Ogia	06 Kcal 736 P. 30 Lip. 23 H.C. 102 ● Porrusalda – Behiki hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia
09 Kcal 694 P. 40 Lip. 40 H.C. 81 ● Barazki purea – Oilasko erregosia saltsa horixkan ● Fruta Ogia	10 Kcal 914 P. 31 Lip. 25 H.C. 140 – Arroza tomatearekin – Legatza saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	11 Kcal 809 P. 30 Lip. 33 H.C. 98 – Euri zopa – Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan ● Fruta Ogia	12 Kcal 887 P. 30 Lip. 31 H.C. 117 ● Oreki entsalada – Ilar krema – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	13 Kcal 923 P. 27 Lip. 26 H.C. 139 – Garbantzauk – Atun enpanadillak letxugarekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 700 P. 22 Lip. 25 H.C. 94 – Hegazti zopa fideoekin – Patata tortila letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	17 Kcal 816 P. 28 Lip. 11 H.C. 140 – Dilistak barazkiekin – Arroza baratzeko barazkiekin ● Fruta Ogia	18 Kcal 755 P. 43 Lip. 30 H.C. 82 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 836 P. 29 Lip. 30 H.C. 110 ● Patatak saltsa berdean – Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin – Arrautzesnea Ogia	20 Kcal 859 P. 32 Lip. 26 H.C. 124 – Koditoak tomatearekin – Legatza menier saltsan ● Fruta Ogia
23 Kcal 974 P. 32 Lip. 35 H.C. 133 – Arroza tomatearekin – Oilasko hegotoxak letxugarekin ● Fruta Ogia	24 Kcal 698 P. 21 Lip. 24 H.C. 95 ● Kalabazin krema – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	25 Kcal 888 P. 30 Lip. 31 H.C. 120 – Makarroiak tomatearekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia	26 Kcal 896 P. 49 Lip. 27 H.C. 105 – Garbantzauk – Legatza saltsa amerikarrean – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 971 P. 39 Lip. 45 H.C. 100 – Barazki menestra – Txerri eskaloopa txip patatekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 785 P. 26 Lip. 23 H.C. 107 – Dilistak – Kroketa liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	31 Kcal 863 P. 49 Lip. 36 H.C. 84 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin – Zaporedun jogurta 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	Esneak edo fruta
Esneak	Fruta