

Otros Colectivos
LUNES

02	Kcal 774 Lip. 33	P. 43 H.C. 75
- Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta - Pan		

09	Kcal 694 Lip. 40	P. 40 H.C. 81
● Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta - Pan		

16	Kcal 722 Lip. 28	P. 22 H.C. 93
- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt sabores - Pan		

23	Kcal 940 Lip. 32	P. 35 H.C. 128
- Arroz a la marinera - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta - Pan		

30	Kcal 679 Lip. 16	P. 41 H.C. 75
- Lentejas - Filete de abadejo plancha con ensalada liz ● Fruta - Pan		

MARTES

03	Kcal 718 Lip. 18	P. 45 H.C. 75
- Lentejas - Filete de abadejo plancha con ensalada liz - Yogurt natural azucarado - Pan		

10	Kcal 966 Lip. 25	P. 39 H.C. 140
- Arroz con tomate - Filete de abadejo en salsa verde - Yogurt sabores - Pan		

17	Kcal 712 Lip. 18	P. 48 H.C. 74
- Lentejas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa ● 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		

31	Kcal 885 Lip. 39	P. 49 H.C. 84
- Sopa de estrellas con ave - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt sabores - Pan		

MIÉRCOLES

04	Kcal 867 Lip. 22	P. 44 H.C. 118
- Macarrones integrales a la hortelana - Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga ● Fruta - Pan		

11	Kcal 852 Lip. 34	P. 52 H.C. 84
- Sopa de lluvia con ave - Carne guisada de ternera con verduras ● 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		

25	Kcal 973 Lip. 38	P. 38 H.C. 118
- Macarrones blancos con tomate - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta - Pan		

JUEVES

05	Kcal 750 Lip. 19	P. 45 H.C. 92
- Alubias blancas - Medallones de merluza a la gallega - Yogurt sabores - Pan		

12	Kcal 739 Lip. 21	P. 26 H.C. 106
- Crema de guisantes - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt natural azucarado - Pan		

19	Kcal 845 Lip. 32	P. 19 H.C. 118
● Patatas en salsa verde - Hamburguesa vegetal con pimientos rojos - Natillas - Pan		

26	Kcal 896 Lip. 27	P. 49 H.C. 105
- Garbanzos - Merluza en salsa americana - Yogurt sabores - Pan		

VIERNES

06	Kcal 771 Lip. 32	P. 31 H.C. 89
● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta - Pan		

13	Kcal 923 Lip. 26	P. 27 H.C. 139
- Garbanzos - Empanadillas de atún con lechuga ● Fruta - Pan		

20	Kcal 786 Lip. 23	P. 30 H.C. 116
- Coditos salteados - Lomo de merluza en salsa meniere ● Fruta - Pan		

27	Kcal 768 Lip. 31	P. 31 H.C. 88
- Menestra de verduras - Huevos con bechamel ● Fruta - 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

Beste Kolektiboak
ASTELEHENA

02	Kcal 774 Lip. 33	P. 43 H.C. 75
- Leka suezituak - Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta		
Ogia		

09	Kcal 694 Lip. 40	P. 40 H.C. 81
● Barazki purea - Oilasko erregosia saltsa horixkan ● Fruta		
Ogia		

16	Kcal 722 Lip. 28	P. 22 H.C. 93
- Fideo zopa hegaztiarekin - Patata tortila letxugarekin - Zaporedun jogurta		
Ogia		

23	Kcal 940 Lip. 32	P. 35 H.C. 128
- Arroza marinela erara - Oilasko hegotoak letxugarekin ● Fruta		
Ogia		

30	Kcal 679 Lip. 16	P. 41 H.C. 75
- Dilistak - Abadira xerra plantan liz entsaladarekin ● Fruta		
Ogia		

ASTEARTEA

03	Kcal 718 Lip. 18	P. 45 H.C. 75
- Dilistak - Abadira xerra plantan liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala		
Ogia		

10	Kcal 966 Lip. 25	P. 39 H.C. 140
- Arroza tomatearekin - Abadira xerra saltsa berdean - Zaporedun jogurta		
Ogia		

17	Kcal 712 Lip. 18	P. 48 H.C. 74
- Dilistak barazkiekin - Oilasko bularkiak plantan saltsan ● Fruta		
Ogia		

24	Kcal 698 Lip. 24	P. 21 H.C. 95
● Kalabazin krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala		
Ogia		

31	Kcal 885 Lip. 39	P. 49 H.C. 84
- Izar zopa hegaztiarekin - Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin - Zaporedun jogurta		
Ogia		

ASTEAZKENA

04	Kcal 867 Lip. 22	P. 44 H.C. 118
- Makarroi integralak barazkiekin - Indiolar bularkiak plantan saltsan letxugarekin ● Fruta		
Ogia		

11	Kcal 852 Lip. 34	P. 52 H.C. 84
- Euri zopa hegaztiarekin - Txahal okela gisatua barazkiekin ● Fruta		
Ogia		

18	Kcal 755 Lip. 30	P. 43 H.C. 82
● Kalabaza eta azenario krema - Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta		
Ogia		

25	Kcal 973 Lip. 38	P. 38 H.C. 118
- Makarroi zuriak tomatearekin - %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta		
Ogia		

OSTEGUNA

05	Kcal 750 Lip. 19	P. 45 H.C. 92
- Indaba zuriak - Legatz medailoiak galiziar erara - Zaporedun jogurta		
Ogia		

12	Kcal 739 Lip. 21	P. 26 H.C. 106
- Ilar krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala		
Ogia		

19	Kcal 845 Lip. 32	P. 19 H.C. 118
● Patatak saltsa berdean - Barazki hanburgesa piper gorriekin - Arrautzesnea		
Ogia		

26	Kcal 896 Lip. 27	P. 49 H.C. 105
- Garbantzuak - Legatza saltsa amerikarrean - Zaporedun jogurta		
Ogia		

OSTIRALA

06	Kcal 771 Lip. 32	P. 31 H.C. 89
● Porrusalda - %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta		
Ogia		

13	Kcal 923 Lip. 26	P. 27 H.C. 139
- Garbantzuak - Atun enpanadillak letxugarekin ● Fruta		
Ogia		

20	Kcal 786 Lip. 23	P. 30 H.C. 116
- Kodito salteatuak - Legatza menier saltsan ● Fruta		
Ogia		

27	Kcal 768 Lip. 31	P. 31 H.C. 88
- Barazki menestra - Arrautzak bexamelarekin ● Fruta		
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