

Régimen Ovovlactovegetariano

**LUNES**
**01** Kcal 643 P. 26  
Lip. 10 H.C. 113

- Lentejas con verdura
- Puré de verdura
- Fruta
- Pan

**08** Kcal 761 P. 14  
Lip. 28 H.C. 110

- Porrusalda
- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos
- Fruta
- Pan

**15** Kcal 1016 P. 19  
Lip. 31 H.C. 163

- Arroz blanco con tomate
- Varitas de verdura con pimientos verdes
- Fruta
- Pan

**22** Kcal 903 P. 25  
Lip. 27 H.C. 135

- Menestra de verduras
- Espaguetis blancos con tomate
- Fruta
- Pan

**29** Kcal 750 P. 15  
Lip. 16 H.C. 136

- Vainas rehogadas
- Arroz blanco con verduras
- Fruta
- Pan

**MARTES**
**02** Kcal 953 P. 22  
Lip. 26 H.C. 156

- Arroz blanco con verduras
- Huevos villarroy
- Yogurt sabores
- Pan

**09** Kcal 814 P. 25  
Lip. 33 H.C. 101

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata
- Natillas
- Pan

**16** Kcal 835 P. 24  
Lip. 16 H.C. 146

- Macarrones salteados
- Crema de guisantes
- Yogurt sabores
- Pan

**23** Kcal 745 P. 18  
Lip. 31 H.C. 95

- Puré de acelgas y espinacas
- Hamburguesa vegetal con pimientos rojos
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**30** Kcal 669 P. 20  
Lip. 21 H.C. 100

- Crema de calabaza y zanahoria
- Tortilla de patata
- Yogurt sabores
- Pan

**MIÉRCOLES**
**03** Kcal 742 P. 15  
Lip. 31 H.C. 98

- Espinacas rehogadas
- Varitas de verdura con pimientos rojos
- Fruta
- Pan

**10** Kcal 689 P. 18  
Lip. 17 H.C. 117

- Pasta de verduras salteada
- Acelgas rehogadas
- Fruta
- Pan

**17** Kcal 627 P. 16  
Lip. 22 H.C. 89

- Vainas rehogadas
- Tortilla de patata
- Fruta
- Pan

**24** Kcal 686 P. 27  
Lip. 20 H.C. 95

- Porrusalda
- Huevos con tomate
- Fruta
- Pan

**31** Kcal 899 P. 20  
Lip. 28 H.C. 141

- Tallarines salteados
- Varitas de verdura con pimientos rojos
- Fruta
- Pan

**JUEVES**
**04** Kcal 657 P. 20  
Lip. 25 H.C. 86

- Borraja
- Tortilla de patata
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**11** Kcal 744 P. 30  
Lip. 20 H.C. 105

- Garbanzos con verdura
- Borraja
- Yogurt sabores
- Pan

**18** Kcal 791 P. 32  
Lip. 26 H.C. 105

- Lentejas con verdura
- Espinacas rehogadas
- Yogurt griego
- Pan

**25** Kcal 790 P. 19  
Lip. 18 H.C. 137

- Vainas rehogadas
- Arroz blanco con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

**VIERNES**
**05** Kcal 647 P. 26  
Lip. 11 H.C. 104

- Alubias blancas con verdura
- Crema de calabacín
- Fruta
- Pan

**12** Kcal 704 P. 15  
Lip. 23 H.C. 106

- Puré de verdura
- Huevos villarroy
- Fruta
- Pan

**19**

● Este punto indica los platos y días gestionados a través de proveedores de nuestro programa KODE..

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	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



Obolaktobegetariano Erregimena

**ASTELEHENA**
**01** Kcal 643 P. 26  
Lip. 10 H.C. 113

- Dilistak barazkiekin
- Barazki purea
- Fruta
- Ogia

**ASTEARTEA**
**02** Kcal 953 P. 22  
Lip. 26 H.C. 156

- Arroz zuria barazkiekin
- Bilarro arrautzak
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**ASTEAZKENA**
**03** Kcal 742 P. 15  
Lip. 31 H.C. 98

- Ziazerba sueztituak
- Barazki ziriak piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

**OSTEGUNA**
**04** Kcal 657 P. 20  
Lip. 25 H.C. 86

- Borraja
- Patata tortila
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**OSTIRALA**
**05** Kcal 647 P. 26  
Lip. 11 H.C. 104

- Indaba zuriak barazkiekin
- Kalabazin krema
- Fruta
- Ogia

**08** Kcal 761 P. 14  
Lip. 28 H.C. 110

- Porrusalda
- Barazki hanburgesa piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

**09** Kcal 814 P. 25  
Lip. 33 H.C. 101

- Barazki menestra
- Patata tortila
- Arrautzesnea
- Ogia

**10** Kcal 689 P. 18  
Lip. 17 H.C. 117

- Barazki oreki salteatua
- Zerba sueztituak
- Fruta
- Ogia

**11** Kcal 744 P. 30  
Lip. 20 H.C. 105

- Garbantzua barazkiekin
- Borraja
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**12** Kcal 704 P. 15  
Lip. 23 H.C. 106

- Barazki purea
- Bilarro arrautzak
- Fruta
- Ogia

**15** Kcal 1016 P. 19  
Lip. 31 H.C. 163

- Arroz zuria tomatearekin
- Barazki ziriak piper berdeekin
- Fruta
- Ogia

**16** Kcal 835 P. 24  
Lip. 16 H.C. 146

- Makarroi salteatuak
- Ilar krema
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**17** Kcal 627 P. 16  
Lip. 22 H.C. 89

- Leka sueztituak
- Patata tortila
- Fruta
- Ogia

**18** Kcal 791 P. 32  
Lip. 26 H.C. 105

- Dilistak barazkiekin
- Ziazerba sueztituak
- Greziar jogurta
- Ogia

**19**
**22** Kcal 903 P. 25  
Lip. 27 H.C. 135

- Barazki menestra
- Espageti zuriak tomatearekin
- Fruta
- Ogia

**23** Kcal 745 P. 18  
Lip. 31 H.C. 95

- Zerba eta ziazerba purea
- Barazki hanburgesa piper gorriekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**24** Kcal 686 P. 27  
Lip. 20 H.C. 95

- Porrusalda
- Arrautzak tomatearekin
- Fruta
- Ogia

**25** Kcal 790 P. 19  
Lip. 18 H.C. 137

- Leka sueztituak
- Arroz zuria barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**26** Kcal 733 P. 29  
Lip. 17 H.C. 107

- Indaba gorriak barazkiekin
- Patata tortila
- Fruta
- Ogia

**29** Kcal 750 P. 15  
Lip. 16 H.C. 136

- Leka sueztituak
- Arroz zuria barazkiekin
- Fruta
- Ogia

**30** Kcal 669 P. 20  
Lip. 21 H.C. 100

- Kalabaza eta azenario krema
- Patata tortila
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**31** Kcal 899 P. 20  
Lip. 28 H.C. 141

- Tallarin salteatuak
- Barazki ziriak piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

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



BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	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