

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

**05** Kcal 723 P. 34  
Lip. 30 H.C. 79

- Sopa de lluvia
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

**06** Kcal 960 P. 39  
Lip. 29 H.C. 134

- Arroz con salchichas y chorizo
- Filete de merluza empanado con lechuga
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**07** Kcal 827 P. 40  
Lip. 40 H.C. 74

- Espinacas rehogadas
- Cerdo guisado a la riojana
- Fruta
- Pan

**08** Kcal 732 P. 46  
Lip. 15 H.C. 96

- Garbanzos
- Palometa al horno con tomate
- Yogurt sabores
- Pan

**09** Kcal 716 P. 38  
Lip. 24 H.C. 83

- Crema de calabacín
- Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz
- Fruta
- Pan

**12**

**13** Kcal 881 P. 36  
Lip. 29 H.C. 117

- Tallarines salteados al estilo oriental
- Bacalao romana con mahonesa
- Yogurt sabores
- Pan

**14** Kcal 680 P. 57  
Lip. 12 H.C. 75

- Lentejas
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta
- Pan

**15** Kcal 863 P. 46  
Lip. 38 H.C. 82

- Puré de verdura
- Carne guisada de ternera con verduras
- Yogurt griego
- Pan

**16** Kcal 818 P. 34  
Lip. 24 H.C. 108

- Alubias rojas
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz
- Fruta
- Pan

**19** Kcal 754 P. 39  
Lip. 30 H.C. 85

- Crema de calabaza y zanahoria
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

**20** Kcal 917 P. 40  
Lip. 22 H.C. 132

- Arroz tres delicias
- Filete de abadejo romana con lechuga
- Actimel
- Pan

**21** Kcal 908 P. 31  
Lip. 41 H.C. 102

- Menestra de verduras
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas
- Fruta
- Pan

**22** Kcal 866 P. 47  
Lip. 27 H.C. 102

- Garbanzos con chorizo
- Medallones de merluza en salsa verde
- Yogurt sabores
- Pan

**23** Kcal 886 P. 22  
Lip. 34 H.C. 122

- Patatas en salsa verde
- Croquetas con jamón york y ensalada liz
- Fruta
- Pan

**26** Kcal 768 P. 51  
Lip. 20 H.C. 83

- Lentejas
- Pechugas de pollo en salsa de champiñón
- Fruta
- Pan

**27** Kcal 724 P. 28  
Lip. 29 H.C. 83

- Vainas rehogadas
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

**28** Kcal 739 P. 32  
Lip. 29 H.C. 89

- Sopa de letras
- Merluza en salsa americana
- Fruta
- Pan

**29** Kcal 1022 P. 70  
Lip. 36 H.C. 96

- Alubias blancas
- Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

**30** Kcal 813 P. 23  
Lip. 22 H.C. 128

- Pasta de verduras salteada
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

● 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

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)



**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

**05** Kcal 723 P. 34  
Lip. 30 H.C. 79

- Euri zopa
- %100 txahal hamburgesa jardinera saltsan
- **Fruta**
- Ogia

**06** Kcal 960 P. 39  
Lip. 29 H.C. 134

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Legatz xerra birrineztatua letxugarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**07** Kcal 827 P. 40  
Lip. 40 H.C. 74

- Ziazerba sueztituak
- Txerri gisatua errioxar erara
- **Fruta**
- Ogia

**08** Kcal 732 P. 46  
Lip. 15 H.C. 96

- Garbantzuak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**09** Kcal 716 P. 38  
Lip. 24 H.C. 83

- **Kalabazin krema**
- Oilasko bularki arrautzatuak liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**12**

**13** Kcal 881 P. 36  
Lip. 29 H.C. 117

- Tallarin salteatuak ekialdeko erara
- **Bakailaoa erromatar erara maionesarekin**
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**14** Kcal 680 P. 57  
Lip. 12 H.C. 75

- Dilistak
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

**15** Kcal 863 P. 46  
Lip. 38 H.C. 82

- **Barazki purea**
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Greziar jogurta
- Ogia

**16** Kcal 818 P. 34  
Lip. 24 H.C. 108

- Indaba gorriak
- Patata eta txorizo tortila liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**19** Kcal 754 P. 39  
Lip. 30 H.C. 85

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Indioilar erregosia barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

**20** Kcal 917 P. 40  
Lip. 22 H.C. 132

- Hiru gutziako arroza
- Abadira xerra erromatar erara letxugarekin
- Actimel
- Ogia

**21** Kcal 908 P. 31  
Lip. 41 H.C. 102

- Barazki menestra
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin
- **Fruta**
- Ogia

**22** Kcal 866 P. 47  
Lip. 27 H.C. 102

- Garbantzuak txorizoarekin
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**23** Kcal 886 P. 22  
Lip. 34 H.C. 122

- **Patatak saltsa berdean**
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

**26** Kcal 768 P. 51  
Lip. 20 H.C. 83

- Dilistak
- Oilasko bularkiak barrengorri saltsan
- **Fruta**
- Ogia

**27** Kcal 724 P. 28  
Lip. 29 H.C. 83

- Leka sueztituak
- Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

**28** Kcal 739 P. 32  
Lip. 29 H.C. 89

- Hizki zopa
- Legatza saltsa amerikarrean
- **Fruta**
- Ogia

**29** Kcal 1022 P. 70  
Lip. 36 H.C. 96

- Indaba zuriak
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

**30** Kcal 813 P. 23  
Lip. 22 H.C. 128

- Barazki oreki salteatua
- Patata tortila letxugarekin
- **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

