

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02 Kcal 783 P. 34
Lip. 22 H.C. 111

- Coditos con tomate y chorizo
- Zapatero con pimientos
- Fruta
- Pan

03 Kcal 851 P. 42
Lip. 20 H.C. 123

- Arroz integral
- Estofado de pollo con verduras
- Yogurt
- Pan

04 Kcal 867 P. 28
Lip. 35 H.C. 109

- Patatas en salsa verde
- Salmón empanado con mahonesa
- Fruta
- Pan

05 Kcal 785 P. 32
Lip. 21 H.C. 106

- Alubias rojas con verdura
- Tortilla de calabacín con lechuga
- Yogurt
- Pan

06 Kcal 767 P. 34
Lip. 29 H.C. 92

- Puré de verdura
- Escalope de cerdo con lechuga
- Helado
- Pan

09 Kcal 808 P. 36
Lip. 15 H.C. 130

- Lentejas con verdura
- San jacobo con lechuga
- Yogurt
- Pan

10 Kcal 783 P. 38
Lip. 35 H.C. 80

- Vainas con patata
- Albóndigas de ternera 100% en salsa jardinera
- Natillas de chocolate
- Pan

11 Kcal 873 P. 59
Lip. 26 H.C. 84

- Arroz con tomate
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta
- Pan

12 Kcal 783 P. 27
Lip. 28 H.C. 104

- Garbanzos con sopa
- Tortilla de patata con pimientos rojos
- Fruta
- Pan

13 Kcal 867 P. 39
Lip. 26 H.C. 118

- Espirales salteados con champiñón y bacon
- Filete de merluza romana con limón
- Yogurt
- Pan

16 Kcal 808 P. 33
Lip. 30 H.C. 100

- Patatas a la riojana
- Jamón a la inglesa con lechuga
- Fruta
- Pan

17 Kcal 715 P. 41
Lip. 25 H.C. 80

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

18 Kcal 798 P. 36
Lip. 27 H.C. 95

- Alubias blancas con verdura
- Hamburguesa de vacuno plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

19 Kcal 708 P. 48
Lip. 16 H.C. 77

- Paella
- Zapatero con tomate
- Yogurt
- Pan

20 Kcal 935 P. 41
Lip. 32 H.C. 117

- Macarrones con tomate
- Huevos revueltos con patatas y york
- Yogurt
- Pan

23 Kcal 734 P. 50
Lip. 12 H.C. 106

- Lentejas con chorizo
- Lomo fresco a la plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

24 Kcal 844 P. 40
Lip. 29 H.C. 103

- Porrusalda
- Albóndigas de ave
- Yogurt
- Pan

25 Kcal 996 P. 32
Lip. 39 H.C. 131

- Coditos gratinados
- Medallones de merluza rebozados con pimientos
- Fruta
- Pan

26 Kcal 948 P. 54
Lip. 36 H.C. 98

- Garbanzos con sopa
- Muslo de pollo asado con chips
- Yogurt
- Pan

27 Kcal 1096 P. 45
Lip. 43 H.C. 112

- Arroz con tomate
- Salchichas con puré
- Yogurt
- Pan

30 Kcal 869 P. 39
Lip. 22 H.C. 127

- Espirales salteados con champiñón y bacon
- Lomo adobado con pimientos rojos
- 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
Verduras	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Carnes	Arroz, pasta o patata
Pescados	Pescados o huevo
Huevo	Carne o huevo
Fruta	Pescado o carne
Lácteo	Lácteo o fruta
	Fruta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02 Kcal 783 P. 34 Lip. 22 H.C. 111 - Koditoak tomate eta txorizoarekin - Zapataria piperrekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 851 P. 42 Lip. 20 H.C. 123 - Arroz integrala - Oilasko erregosia barazkiekin - Jogurta Ogia	04 Kcal 867 P. 28 Lip. 35 H.C. 109 ● Patatak salta berdean - Izokin birrineztatua maionesarakin ● Fruta Ogia	05 Kcal 785 P. 32 Lip. 21 H.C. 106 - Indaba gorriak barazkiekin - Kalabazin tortila letxugarekin - Jogurta Ogia	06 Kcal 767 P. 34 Lip. 29 H.C. 92 ● Barazki purea - Txerri eskaloepa letxugarekin - Izozkia Ogia
09 Kcal 808 P. 36 Lip. 15 H.C. 130 - Dilistak barazkiekin - San jakoboa letxugarekin - Jogurta Ogia	10 Kcal 783 P. 38 Lip. 35 H.C. 80 - Lekak patatekin - %100 txahal albondigak jardinera saltsan - Txokolatezko arrautzesnea Ogia	11 Kcal 873 P. 59 Lip. 26 H.C. 84 - Arroza tomatearekin - Oilasko iztar errea letxugarekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 783 P. 27 Lip. 28 H.C. 104 - Garbantzuak zoparekin - Patata tortila piper gorriekin ● Fruta Ogia	13 Kcal 867 P. 39 Lip. 26 H.C. 118 - Kiribil salteatuak barrigorri eta hirugiharrekin - Legatz xerra erromatar erara limoiarekin - Jogurta Ogia
16 Kcal 808 P. 33 Lip. 30 H.C. 100 ● Patatak errioxar erara - Urdaiazpiko egosia letxugarekin ● Fruta Ogia	17 Kcal 715 P. 41 Lip. 25 H.C. 80 ● Kalabaza eta azenario krema - Indioilar erregosia barazkiekin - Jogurta Ogia	18 Kcal 798 P. 36 Lip. 27 H.C. 95 - Indaba zuriak barazkiekin - Behiki hanburgesa plantxan letxugarekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 708 P. 48 Lip. 16 H.C. 77 - Paella - Zapataria tomatearekin - Jogurta Ogia	20 Kcal 935 P. 41 Lip. 32 H.C. 117 - Makarroiak tomatearekin - Arrautza nahasiak patata eta urdaiazpiko egosiarekin - Jogurta Ogia
23 Kcal 734 P. 50 Lip. 12 H.C. 106 - Dilistak txorizoarekin - Txerri solomo freskoa plantxan letxugarekin ● Fruta Ogia	24 Kcal 844 P. 40 Lip. 29 H.C. 103 ● Porrusalda - Hegazti albondigak - Jogurta Ogia	25 Kcal 996 P. 32 Lip. 39 H.C. 131 - Kodito gainerreak - Legatz medailo arrautzaztatuek piperrekin ● Fruta Ogia	26 Kcal 948 P. 54 Lip. 36 H.C. 98 - Garbantzuak zoparekin - Oilasko iztar errea txip patatekin - Jogurta Ogia	27 Kcal 1096 P. 45 Lip. 43 H.C. 112 - Arroza tomatearekin - Saltxitxak purearekin - Jogurta Ogia
30 Kcal 869 P. 39 Lip. 22 H.C. 127 - Kiribil salteatuak barrigorri eta hirugiharrekin - Txerri solomo ontzutua 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

