

Régimen No Pescado

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

<p><b>07</b> Kcal 801 P. 40 Lip. 22 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con chorizo</li> <li>● Huevos fritos con patatas</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>08</b> Kcal 714 P. 53 Lip. 26 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas con tomate y patata</li> <li>- Estofado de pavo en salsa suave</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>09</b> Kcal 829 P. 37 Lip. 22 H.C. 121</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate y chorizo</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>10</b> Kcal 1017 P. 43 Lip. 30 H.C. 148</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Filete de ternera a la plancha con verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>11</b> Kcal 774 P. 33 Lip. 23 H.C. 108</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>- Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada liz</li> <li>- Helado</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>14</b> Kcal 866 P. 23 Lip. 21 H.C. 152</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salchichas y chorizo</li> <li>- San jacob con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>15</b> Kcal 881 P. 48 Lip. 22 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Huevos con tomate</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>16</b> Kcal 748 P. 33 Lip. 29 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con pollo y huevo</li> <li>- Lomo adobado con chips</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>17</b> Kcal 768 P. 51 Lip. 24 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>- Carne guisada de ternera con verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>18</b> Kcal 805 P. 45 Lip. 21 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales salteados</li> <li>- Muslo de pollo asado con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>21</b> Kcal 739 P. 38 Lip. 19 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas a la riojana</li> <li>- Hamburguesa de ternera 100% en salsa</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>22</b> Kcal 803 P. 53 Lip. 18 H.C. 107</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Pechugas de pollo plancha con lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>23</b> Kcal 890 P. 29 Lip. 29 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis con tomate</li> <li>- Salchichas frankfurt con tomate y patatas fritas</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>24</b> Kcal 662 P. 53 Lip. 16 H.C. 76</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Estofado de pavo con verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>25</b> Kcal 945 P. 37 Lip. 34 H.C. 125</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con chorizo</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>28</b> Kcal 725 P. 32 Lip. 22 H.C. 100</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabacín</li> <li>- Lomo adobado con pimientos rojos</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>29</b> Kcal 934 P. 49 Lip. 30 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave</li> <li>- Flan vainilla</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>30</b> Kcal 922 P. 59 Lip. 24 H.C. 113</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Estofado de pollo en salsa suave</li> <li>- Yogurt</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>31</b> Kcal 833 P. 25 Lip. 23 H.C. 136</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco con verduras</li> <li>● Huevos fritos con patatas</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	

● Este símbolo 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



Arrainik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

07

Kcal 801 P. 40  
Lip. 22 H.C. 112

- Dilistak txorizoarekin
- Arrautza frijituak patatekin
- Fruta
- Ogia

08

Kcal 714 P. 53  
Lip. 26 H.C. 67

- Lekak tomate eta patatekin
- Indioilar erregosia saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

09

Kcal 829 P. 37  
Lip. 22 H.C. 121

- Koditoak tomate eta txorizoarekin
- Oilasko bularkiak barrengorri saltsan
- Fruta
- Ogia

10

Kcal 1017 P. 43  
Lip. 30 H.C. 148

- Arroza tomatearekin
- Txahal xerra plantxan barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

11

Kcal 774 P. 33  
Lip. 23 H.C. 108

- Porrusalda
- Txerri solomo fresko birrineztatua liz entsaladarekin
- Izoikia
- Ogia

14

Kcal 866 P. 23  
Lip. 21 H.C. 152

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- San jakoboa letxugarekin
- Fruta
- Ogia

15

Kcal 881 P. 48  
Lip. 22 H.C. 117

- Garbantzuak barazkiekin
- Arrautzak tomatearekin
- Jogurta
- Ogia

16

Kcal 748 P. 33  
Lip. 29 H.C. 90

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Txerri solomo ontzutua txip patatekin
- Fruta
- Ogia

17

Kcal 768 P. 51  
Lip. 24 H.C. 86

- Barazki purea
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

18

Kcal 805 P. 45  
Lip. 21 H.C. 109

- Kiribil salteatua
- Oilasko iztar errea letxugarekin
- Fruta
- Ogia

21

Kcal 739 P. 38  
Lip. 19 H.C. 104

- Patatak errioxar erara
- %100 txahal hamburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 803 P. 53  
Lip. 18 H.C. 107

- Indaba gorriak barazkiekin
- Oilasko bularkiak plantxan letxugarekin
- Jogurta
- Ogia

23

Kcal 890 P. 29  
Lip. 29 H.C. 129

- Espagetiak tomatearekin
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patata frijituekin
- Fruta
- Ogia

24

Kcal 662 P. 53  
Lip. 16 H.C. 76

- Kalabaza eta azenario krema
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Jogurta
- Ogia

25

Kcal 945 P. 37  
Lip. 34 H.C. 125

- Dilistak txorizoarekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

28

Kcal 725 P. 32  
Lip. 22 H.C. 100

- Kalabazin krema
- Txerri solomo ontzutua piper gorriekin
- Fruta
- Ogia

29

Kcal 934 P. 49  
Lip. 30 H.C. 114

- Garbantzuak barazkiekin
- Burualdeko txerri xerra plantxan saltsa leunean
- Banilla budina
- Ogia

30

Kcal 922 P. 59  
Lip. 24 H.C. 113

- Makarroiak tomatearekin
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- Jogurta
- Ogia

31

Kcal 833 P. 25  
Lip. 23 H.C. 136

- Arroz zuria barazkiekin
- Arrautza frijituak patatekin
- Fruta
- Ogia

● Sinbolo 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	→	Haragi edo haragia
Arrautza	→	Arraina edo haragia
Fruta	→	Esnekia edo fruta
Esnekia	→	Fruta

www.gastronomiabaska.com

