

Régimen No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

Kcal 820
Lip. 24

P. 31
H.C. 119

- Lentejas con chorizo
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

08

Kcal 862
Lip. 31

P. 38
H.C. 105

- Coditos blancos con tomate
- Pechugas de pollo plancha en salsa suave de champiñón
- Fruta
- Pan

09

Kcal 682
Lip. 29

P. 51
H.C. 50

- Vainas rehogadas
- Estofado de pavo con patatas naturales
- Yogurt de soja
- Pan

10

Kcal 1015
Lip. 45

P. 21
H.C. 138

- Arroz blanco con tomate
- Medallones de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

11

Kcal 929
Lip. 38

P. 48
H.C. 97

- Alubias blancas con verdura
- Filete de guiarra de cerdo rebozado con lechuga
- Yogurt de soja
- Pan

14

Kcal 858
Lip. 25

P. 49
H.C. 109

- Alubias rojas con chorizo
- Pechugas de pavo rebozadas con lechuga
- Fruta
- Pan

15

Kcal 774
Lip. 23

P. 34
H.C. 110

- Arroz blanco con pollo
- Zapatero al horno con tomate
- Yogurt de soja
- Pan

16

Kcal 851
Lip. 26

P. 46
H.C. 105

- Garbanzos con verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha con patatas naturales
- Fruta
- Pan

17

Kcal 851
Lip. 32

P. 46
H.C. 95

- Espirales salteados
- Muslo de pollo asado con lechuga
- Fruta
- Pan

18

Kcal 719
Lip. 31

P. 49
H.C. 59

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

21

Kcal 908
Lip. 30

P. 35
H.C. 128

- Arroz blanco con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan

22

Kcal 734
Lip. 37

P. 26
H.C. 74

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de cabezada de cerdo rebozado con verdura
- Fruta
- Pan

23

Kcal 860
Lip. 30

P. 45
H.C. 100

- Alubias rojas con verdura
- Bacalao romana con lechuga
- Yogurt de soja
- Pan

24

Kcal 941
Lip. 34

P. 55
H.C. 94

- Espaguetis blancos con tomate
- Estofado de pollo en salsa suave
- Yogurt de soja
- Pan

25

Kcal 807
Lip. 23

P. 30
H.C. 119

- Lentejas con verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

28

Kcal 675
Lip. 32

P. 29
H.C. 69

- Crema de calabacín
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con verdura
- Fruta
- Pan

29

Kcal 811
Lip. 25

P. 57
H.C. 85

- Espirales salteados
- Estofado de pavo con verduras
- Yogurt de soja
- Pan

30

Kcal 942
Lip. 31

P. 64
H.C. 95

- Garbanzos con verdura
- Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina
- Yogurt de soja
- Pan

31

Kcal 808
Lip. 26

P. 30
H.C. 120

- Arroz blanco con pollo
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

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



Esnekirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

07

Kcal 820
Lip. 24

P. 31
H.C. 119

- Dilistak txorizoarekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

08

Kcal 862
Lip. 31

P. 38
H.C. 105

- Kodito zuriak tomatearekin
- Oilasko bularkiak plantxan barrengorri-saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

09

Kcal 682
Lip. 29

P. 51
H.C. 50

- Leka suetzituak
- Indiolar erregosia patatekin
- Soja jogurta
- Ogia

10

Kcal 1015
Lip. 45

P. 21
H.C. 138

- Arroz zuria tomatearekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

11

Kcal 929
Lip. 38

P. 48
H.C. 97

- Indaba zuriak barazkiekin
- Txerri gihar xerra arrautzatzatua letxugarekin
- Soja jogurta
- Ogia

14

Kcal 858
Lip. 25

P. 49
H.C. 109

- Indaba gorriak txorizoarekin
- Indiolar bularki arrautzatzatuak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

15

Kcal 774
Lip. 23

P. 34
H.C. 110

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Zapataria laban eginda tomatearekin
- Soja jogurta
- Ogia

16

Kcal 851
Lip. 26

P. 46
H.C. 105

- Garbantzuak barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan patatekin
- Fruta
- Ogia

17

Kcal 851
Lip. 32

P. 46
H.C. 95

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

18

Kcal 719
Lip. 31

P. 49
H.C. 59

- Barazki purea
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Soja jogurta
- Ogia

21

Kcal 908
Lip. 30

P. 35
H.C. 128

- Arroz zuria tomatearekin
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 734
Lip. 37

P. 26
H.C. 74

- Kalabaza eta azenario krema
- Burualdeko txerri xerra arrautzatzatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

23

Kcal 860
Lip. 30

P. 45
H.C. 100

- Indaba gorriak barazkiekin
- Bakailaoa erromatar erara letxugarekin
- Soja jogurta
- Ogia

24

Kcal 941
Lip. 34

P. 55
H.C. 94

- Espageti zuriak tomatearekin
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- Soja jogurta
- Ogia

25

Kcal 807
Lip. 23

P. 30
H.C. 119

- Dilistak barazkiekin
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

28

Kcal 675
Lip. 32

P. 29
H.C. 69

- Kalabazin krema
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsa leunean barazkiekin
- Fruta
- Ogia

29

Kcal 811
Lip. 25

P. 57
H.C. 85

- Kiribil salteatuak
- Indiolar erregosia barazkiekin
- Soja jogurta
- Ogia

30

Kcal 942
Lip. 31

P. 64
H.C. 95

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko iztar errea barrengorri eta patatekin
- Soja jogurta
- Ogia

31

Kcal 808
Lip. 26

P. 30
H.C. 120

- Arroz zuria oilaskoarekin
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

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 |

