

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 808 Lip. 22 P. 45 H.C. 102 – Garbantuak – Abadira xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia	03 Kcal 899 Lip. 17 P. 55 H.C. 131 – Hiru gutziako arroza – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	04 Kcal 650 Lip. 25 P. 18 H.C. 85 – Ziazberba sueztituak – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 866 Lip. 36 P. 31 H.C. 102 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Behiki eta txerri albondigak jardinerara saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	06 Kcal 736 Lip. 18 P. 39 H.C. 98 – Indaba zuriak – Legatz xerra proventzar erara limoiarekin ● Fruta Ogia
09 Kcal 772 Lip. 30 P. 34 H.C. 92 ● Patatak marinel erara – %100 txahal hanburgesa jardinerara saltsan ● Fruta Ogia	10 Kcal 775 Lip. 21 P. 33 H.C. 100 – Dilistak – Patata tortila letxugarekin – Arrautzesnea Ogia	11 Kcal 972 Lip. 25 P. 28 H.C. 147 – Barazki orekia tomatearekin – Falafelak tomate saltsarekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 819 Lip. 34 P. 36 H.C. 88 – Barazki menestra – Bakailao piperradarekin – Zaporedun jogurta Ogia	13 Kcal 815 Lip. 35 P. 38 H.C. 85 ● Barazki purea – Txerri gisatua errioxar erara ● Fruta Ogia
16 Kcal 922 Lip. 23 P. 37 H.C. 141 – Arroza tomatearekin – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	17 Kcal 795 Lip. 23 P. 47 H.C. 95 – Ilar krema – Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	18 Kcal 943 Lip. 35 P. 37 H.C. 114 – Garbantuak – Izokina maionesarekin ● Fruta Ogia	19	20 Kcal 863 Lip. 26 P. 55 H.C. 95 – Indaba gorriak – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia
23 Kcal 1001 Lip. 34 P. 47 H.C. 124 – Espagetiak tomatearekin – Oilasko erregosia saltsa horixkan ● Fruta Ogia	24 Kcal 751 Lip. 31 P. 36 H.C. 80 ● Zerba eta ziazberba purea – Txerri eskalopea liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	25 Kcal 693 Lip. 19 P. 40 H.C. 80 – Dilistak – Legatz medailoiak saltsa berdean ● Fruta Ogia	26 Kcal 890 Lip. 39 P. 29 H.C. 100 – Leka sueztituak – Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 678 Lip. 24 P. 20 H.C. 94 – Euri zopa – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 921 Lip. 26 P. 39 H.C. 134 – Arroza saltxitxa eta txorizoarekin – Abadira xerra erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia	31 Kcal 738 Lip. 28 P. 28 H.C. 95 ● Kalabaza eta azenario krema ● Errusiar entsalada – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda tomate eta piperrekin – Zaporedun jogurta 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



LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 808 Lip. 22 P. 45 H.C. 102 – Garbanzos – Filete de abadejo en salsa verde ● Fruta Pan	03 Kcal 899 Lip. 17 P. 55 H.C. 131 – Arroz tres delicias – Muslo de pollo asado con ensalada liz – Yogurt sabores Pan	04 Kcal 650 Lip. 25 P. 18 H.C. 85 – Espinacas rehogadas – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 866 Lip. 36 P. 31 H.C. 102 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera – Yogurt natural azucarado Pan	06 Kcal 736 Lip. 18 P. 39 H.C. 98 – Alubias blancas – Filete de merluza a la provenzal con limón ● Fruta Pan
09 Kcal 772 Lip. 30 P. 34 H.C. 92 ● Patatas a la marinera – Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan	10 Kcal 775 Lip. 21 P. 33 H.C. 100 – Lentejas – Tortilla de patata con lechuga – Natillas Pan	11 Kcal 972 Lip. 25 P. 28 H.C. 147 – Pasta de verduras con tomate – Falafel con salsa de tomate ● Fruta Pan	12 Kcal 819 Lip. 34 P. 36 H.C. 88 – Menestra de verduras – Bacalao con piperrada – Yogurt sabores Pan	13 Kcal 815 Lip. 35 P. 38 H.C. 85 ● Puré de verdura – Cerdo guisado a la riojana ● Fruta Pan
16 Kcal 922 Lip. 23 P. 37 H.C. 141 – Arroz con tomate – Filete de abadejo romana con ensalada liz ● Fruta Pan	17 Kcal 795 Lip. 23 P. 47 H.C. 95 – Crema de guisantes – Pechugas de pollo rebozadas con lechuga – Yogurt sabores Pan	18 Kcal 943 Lip. 35 P. 37 H.C. 114 – Garbanzos – Salmón con mahonesa ● Fruta Pan	19	20 Kcal 863 Lip. 26 P. 55 H.C. 95 – Alubias rojas – Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan
23 Kcal 1001 Lip. 34 P. 47 H.C. 124 – Espaguetis con tomate – Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta Pan	24 Kcal 751 Lip. 31 P. 36 H.C. 80 ● Puré de acelgas y espinacas – Escalope de cerdo con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan	25 Kcal 693 Lip. 19 P. 40 H.C. 80 – Lentejas – Medallones de merluza en salsa verde ● Fruta Pan	26 Kcal 890 Lip. 39 P. 29 H.C. 100 – Vainas rehogadas – Salchichas frankfurt con tomate y patatas chips – Yogurt sabores Pan	27 Kcal 678 Lip. 24 P. 20 H.C. 94 – Sopa de lluvia – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan
30 Kcal 921 Lip. 26 P. 39 H.C. 134 – Arroz con salchichas y chorizo – Filete de abadejo romana con lechuga ● Fruta Pan	31 Kcal 738 Lip. 28 P. 28 H.C. 95 ● Crema de calabaza y zanahoria ● Ensaladilla rusa – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno con tomate y pimientos – Yogurt sabores 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

