

Basal

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

<b>04</b> Kcal 728 Lip. 34 P. 25 H.C. 77 – Vainas rehogadas – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Yogurt natural azucarado Pan	<b>05</b> Kcal 774 Lip. 11 P. 31 H.C. 123 – Lentejas con verdura – Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan	<b>06</b> Kcal 881 Lip. 23 P. 38 H.C. 132 – Paella – Filete de merluza romana con lechuga ● Fruta Pan	<b>07</b> Kcal 866 Lip. 29 P. 42 H.C. 104 ● Crema de calabacín – Lomo fresco de cerdo empanado con chips – Yogurt sabores Pan	<b>08</b> Kcal 884 Lip. 23 P. 27 H.C. 135 – Alubias rojas – Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan
<b>11</b> Kcal 707 Lip. 22 P. 38 H.C. 86 ● Puré de verdura – Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	<b>12</b> Kcal 776 Lip. 32 P. 26 H.C. 93 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Tortilla de patata y chorizo con lechuga – Actimel Pan	<b>13</b> Kcal 668 Lip. 17 P. 36 H.C. 81 – Lentejas – Lomo de merluza romana con ensalada liz ● Fruta Pan	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>18</b>	<b>19</b> Kcal 826 Lip. 37 P. 47 H.C. 73 ● Puré de acelgas y espinacas – Muslo de pollo asado con lechuga – Yogurt sabores Pan	<b>20</b> Kcal 900 Lip. 23 P. 44 H.C. 126 – Macarrones boloñesa – Filete de merluza en salsa marinera ● Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 890 Lip. 35 P. 42 H.C. 99 ● Patatas en salsa verde – Cerdo guisado a la riojana – Flan vainilla Pan	<b>22</b> Kcal 720 Lip. 17 P. 41 H.C. 95 – Alubias blancas ● Bacalao romana con ensalada liz ● Fruta Pan
<b>25</b> Kcal 774 Lip. 32 P. 22 H.C. 97 – Menestra de verduras – Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	<b>26</b> Kcal 989 Lip. 45 P. 51 H.C. 132 – Arroz tres delicias – Estofado de pollo con verduras – Yogurt sabores Pan	<b>27</b> Kcal 875 Lip. 38 P. 23 H.C. 110 – Sopa de ave con fideos – Croquetas con jamón york y lechuga ● Fruta Pan	<b>28</b> Kcal 917 Lip. 30 P. 48 H.C. 102 – Garbanzos – Filete de abadejo romana con mahonesa – Yogurt natural azucarado Pan	<b>29</b> Kcal 878 Lip. 37 P. 28 H.C. 109 ● Crema de calabaza y zanahoria ● Ensalada mixta – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

**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	→ Lácteos o fruta
Lácteos	→ Fruta

www.gastronomiabaska.com



Arrunta

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

								<b>01</b> Kcal 697 P. 32 Lip. 18 H.C. 95 ● <b>Porrusalda</b> – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● <b>Fruta</b> Ogia
<b>04</b> Kcal 728 P. 25 Lip. 34 H.C. 77 – Leka suetzituak – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>05</b> Kcal 774 P. 31 Lip. 11 H.C. 123 – Dilistak barazkiekin – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>06</b> Kcal 881 P. 38 Lip. 23 H.C. 132 – Paella – Legatz xerra erromatar erara letxugarekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>07</b> Kcal 866 P. 42 Lip. 29 H.C. 104 ● <b>Kalabazin krema</b> – Txerri solomo fresko birrineztatua txip patatekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>08</b> Kcal 884 P. 27 Lip. 23 H.C. 135 – Indaba gorriak – Atun enpanadillak liz entsaladarekin ● <b>Fruta</b> Ogia				
<b>11</b> Kcal 707 P. 38 Lip. 22 H.C. 86 ● <b>Barazki purea</b> – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>12</b> Kcal 776 P. 26 Lip. 32 H.C. 93 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Patata eta txorizo tortila letxugarekin – Actimel Ogia	<b>13</b> Kcal 668 P. 36 Lip. 17 H.C. 81 – Dilistak – Legatza erromatar erara liz entsaladarekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>14</b>	<b>15</b>				
<b>18</b>	<b>19</b> Kcal 826 P. 47 Lip. 37 H.C. 73 ● <b>Zerba eta ziazerba purea</b> – Oilasko iztar errea letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>20</b> Kcal 900 P. 44 Lip. 23 H.C. 126 – Makarroiak bolognar erara – Legatz xerra marinela saltsan ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>21</b> Kcal 890 P. 42 Lip. 35 H.C. 99 ● <b>Patatak saltsa berdean</b> – Txerri gisatua errioxar erara – Banilla budina Ogia	<b>22</b> Kcal 720 P. 41 Lip. 17 H.C. 95 – Indaba zuriak ● <b>Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin</b> ● <b>Fruta</b> Ogia				
<b>25</b> Kcal 774 P. 22 Lip. 32 H.C. 97 – Barazki menestra – Patata tortila liz entsaladarekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>26</b> Kcal 989 P. 51 Lip. 45 H.C. 132 – Hiru gutziako arroza – Oilasko erregosia barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>27</b> Kcal 875 P. 23 Lip. 38 H.C. 110 – Hegazti zopa fideoekin – Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin ● <b>Fruta</b> Ogia	<b>28</b> Kcal 917 P. 48 Lip. 30 H.C. 102 – Garbantzuak – Abadira xerra erromatar erara maionesarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>29</b> Kcal 878 P. 28 Lip. 37 H.C. 109 ● <b>Kalabaza eta azenario krema</b> ● <b>Entsalada mistoa</b> – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● <b>Fruta</b> Ogia				

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo leikaleak	Barazki edo ortuak 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

