

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

05 Kcal 686 Lip. 30 P. 26 H.C. 80 – Sopa de lluvia – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	06	07 Kcal 658 Lip. 24 P. 17 H.C. 90 – Vainas rehogadas – Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	08 Kcal 948 Lip. 23 P. 44 H.C. 140 – Arroz tres delicias – Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga – Yogurt sabores Pan	09 Kcal 804 Lip. 23 P. 43 H.C. 94 – Garbanzos – Filete de merluza en salsa verde ● Fruta Pan
12 Kcal 858 Lip. 30 P. 33 H.C. 106 – Lentejas – Nuggets de pollo con lechuga ● Fruta Pan	13 Kcal 946 Lip. 25 P. 43 H.C. 129 – Macarrones napolitana – Filete de abadejo en salsa marinera – Yogurt sabores Pan	14 Kcal 832 Lip. 34 P. 29 H.C. 101 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	15 Kcal 862 Lip. 22 P. 55 H.C. 100 – Alubias rojas – Pechugas de pollo en salsa de champiñón – Yogurt natural azucarado Pan	16 Kcal 640 Lip. 20 P. 16 H.C. 98 ● Crema de calabaza y zanahoria – Tortilla de patata y calabacín con ensalada liz ● Fruta Pan
19 Kcal 812 Lip. 30 P. 45 H.C. 91 ● Patatas en salsa verde – Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	20 Kcal 1058 Lip. 31 P. 28 H.C. 165 – Arroz con tomate – Croquetas con jamón york – Yogurt natural azucarado Pan	21 Kcal 654 Lip. 33 P. 21 H.C. 70 – Acelgas rehogadas – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	22 Kcal 842 Lip. 23 P. 47 H.C. 97 – Garbanzos – Filete de merluza con piperrada – Yogurt sabores Pan	23 Kcal 674 Lip. 23 P. 31 H.C. 83 ● Puré de verdura – Escalope de cerdo con ensalada liz ● Fruta Pan
26 Kcal 782 Lip. 33 P. 29 H.C. 90 – Sopa de ave con fideos – Salchichas frankfurt con tomate y patatas – Yogurt sabores Pan	27 Kcal 832 Lip. 11 P. 28 H.C. 148 – Lentejas con verdura – Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta Pan	28 Kcal 700 Lip. 19 P. 23 H.C. 106 – Crema de guisantes – Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	29 Kcal 867 Lip. 25 P. 41 H.C. 119 – Espirales salteados con champiñón y bacon – Medallones de merluza en salsa marinera – Yogurt natural azucarado Pan	30 Kcal 830 Lip. 31 P. 41 H.C. 85 – Alubias blancas – Alitas de pollo con lechuga ● 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



Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

05 Kcal 686 Lip. 30 P. 26 H.C. 80 – Euri zopa – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia	06	07 Kcal 658 Lip. 24 P. 17 H.C. 90 – Leka suezituak – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	08 Kcal 948 Lip. 23 P. 44 H.C. 140 – Hiru gutziako arroza – Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	09 Kcal 804 Lip. 23 P. 43 H.C. 94 – Garbantzuak – Legatz xerra saltsa berdean ● Fruta Ogia
12 Kcal 858 Lip. 30 P. 33 H.C. 106 – Dilistak – Oilasko nuggetak letxugarekin ● Fruta Ogia	13 Kcal 946 Lip. 25 P. 43 H.C. 129 – Makarroiak napolitar erara – Abadira xerra marinela saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	14 Kcal 832 Lip. 34 P. 29 H.C. 101 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Behiki eta txerri albondigak jardineria saltsan ● Fruta Ogia	15 Kcal 862 Lip. 22 P. 55 H.C. 100 – Indaba gorriak – Oilasko bularkiak barregorri saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	16 Kcal 640 Lip. 20 P. 16 H.C. 98 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata eta kalabazin tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
19 Kcal 812 Lip. 30 P. 45 H.C. 91 ● Patatak saltsa berdean – Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	20 Kcal 1058 Lip. 31 P. 28 H.C. 165 – Arroza tomatearekin – Kroketa urdaiazpiko egosiarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	21 Kcal 654 Lip. 33 P. 21 H.C. 70 – Zerba suezituak – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardineria saltsan ● Fruta Ogia	22 Kcal 842 Lip. 23 P. 47 H.C. 97 – Garbantzuak – Legatz xerra piperradarekin – Zaporedun jogurta Ogia	23 Kcal 674 Lip. 23 P. 31 H.C. 83 ● Barazki purea – Txerri eskalopea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
26 Kcal 782 Lip. 33 P. 29 H.C. 90 – Hegazi zopa fideoekin – Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 832 Lip. 11 P. 28 H.C. 148 – Dilistak barazkiekin – Arroza baratzeko barazkiekin ● Fruta Ogia	28 Kcal 700 Lip. 19 P. 23 H.C. 106 – Ilar krema – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	29 Kcal 867 Lip. 25 P. 41 H.C. 119 – Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrekin – Legatz medailoiak marinela saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	30 Kcal 830 Lip. 31 P. 41 H.C. 85 – Indaba zuriak – Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta 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

