

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 963 Lip. 24 P. 43 H.C. 143 - Arroz con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	03 Kcal 811 Lip. 31 P. 38 H.C. 93 ● Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Natillas Pan	04 Kcal 692 Lip. 31 P. 24 H.C. 80 - Sopa de ave con fideos - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	05 Kcal 840 Lip. 22 P. 48 H.C. 102 - Garbanzos - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur sabores Pan	06
09 Kcal 772 Lip. 30 P. 26 H.C. 96 ● Crema de calabacín - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan	10 Kcal 781 Lip. 28 P. 35 H.C. 95 ● Patatas a la riojana - Medallones de merluza en salsa verde - Yogur sabores Pan	11 Kcal 705 Lip. 23 P. 22 H.C. 98 - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	12 Kcal 964 Lip. 48 P. 52 H.C. 118 - Codditos napolitana - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural azucarado Pan	13 Kcal 884 Lip. 23 P. 27 H.C. 135 - Alubias rojas - Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan
16 Kcal 696 Lip. 26 P. 23 H.C. 92 ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	17 Kcal 754 Lip. 26 P. 45 H.C. 82 - Sopa de lluvia - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogur sabores Pan	18 Kcal 816 Lip. 11 P. 28 H.C. 140 - Lentejas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta ● Fruta Pan	19 Kcal 749 Lip. 28 P. 24 H.C. 100 ● Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz - Yogur sabores Pan	20 Kcal 882 Lip. 28 P. 45 H.C. 102 - Garbanzos - Filete de abadejo romana con mahonesa ● Fruta Pan
23 Kcal 800 Lip. 35 P. 44 H.C. 76 - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	24 Kcal 857 Lip. 29 P. 25 H.C. 121 ● Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Yogur sabores Pan	25 Kcal 625 Lip. 19 P. 16 H.C. 94 ● Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	26 Kcal 819 Lip. 22 P. 48 H.C. 96 - Alubias blancas - Merluza en salsa meniere - Yogur natural azucarado Pan	27 Kcal 905 Lip. 28 P. 32 H.C. 129 - Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● Fruta Pan
30 Kcal 743 Lip. 17 P. 45 H.C. 84 - Lentejas - Filete de abadejo en salsa marinera ● Fruta Pan	31 Kcal 1030 Lip. 36 P. 29 H.C. 145 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - San jacob con chips - Yogur sabores 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 CERA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Came o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

www.gastronomiabaska.com



www.zaindu!
zainduz.com

CompromisoKide
Konturatu eta hartu erantzukizuna
Konturatu eta hartu erantzukizuna

Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02	Kcal 963 Lip. 24 P. 43 H.C. 143	03	Kcal 811 Lip. 31 P. 38 H.C. 93	04	Kcal 692 Lip. 31 P. 24 H.C. 80	05	Kcal 840 Lip. 22 P. 48 H.C. 102	06	
- Arroza tomatearekin - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia	● Barazki purea - Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin - Arrautzesnea Ogia	- Hegazti zopa fideoekin - Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia	- Garbantzuak - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia						
09	Kcal 772 Lip. 30 P. 26 H.C. 96	10	Kcal 781 Lip. 28 P. 35 H.C. 95	11	Kcal 705 Lip. 23 P. 22 H.C. 98	12	Kcal 964 Lip. 48 P. 52 H.C. 118	13	Kcal 884 Lip. 23 P. 27 H.C. 135
● Kalabazin krema - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia	● Patatak errioxar erara - Legatz medailoiak saltsa berdean - Zaporedun jogurta Ogia	- Ilar suezituak - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	- Koditoak napolitar erara - Oilasko erregosia barazkiekin - Azukredun jogurt naturala Ogia	- Indaba gorriak - Atun enpanadillak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia					
16	Kcal 696 Lip. 26 P. 23 H.C. 92	17	Kcal 754 Lip. 26 P. 45 H.C. 82	18	Kcal 816 Lip. 11 P. 28 H.C. 140	19	Kcal 749 Lip. 28 P. 24 H.C. 100	20	Kcal 882 Lip. 28 P. 45 H.C. 102
● Porrusalda - Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia	- Euri zopa - Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia	- Dilistak barazkiekin - Arroza baratzeko barazkiekin ● Fruta Ogia	● Kalabaza eta azenario krema - Patata eta txorizo tortila liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	- Garbantzuak - Abadira xerra erromatar erara maionesarekin ● Fruta Ogia					
23	Kcal 800 Lip. 35 P. 44 H.C. 76	24	Kcal 857 Lip. 29 P. 25 H.C. 121	25	Kcal 625 Lip. 19 P. 16 H.C. 94	26	Kcal 819 Lip. 22 P. 48 H.C. 96	27	Kcal 905 Lip. 28 P. 32 H.C. 129
- Leka suezituak - Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	● Patatak saltsa berdean - Kroketa urdajazpiko egosi eta liz entsaladarekin - Zaporedun jogurta Ogia	● Barazki purea - Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	- Indaba zuriak - Legatza menier saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia	- Tallarin salteatuak ekialdeko erara - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia					
30	Kcal 743 Lip. 17 P. 45 H.C. 84	31	Kcal 1030 Lip. 36 P. 29 H.C. 145						
- Dilistak - Abadira xerra marinela saltsan ● Fruta Ogia	- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - San jakoboa txip patatekin - Zaporedun jogurta Ogia								

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

BAZARRIAK MANTUTAKO JAKIAK	AFALTZEROKO OINERDIK
Arroza, oreka, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuazti gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, oreka edo patata
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneki edo fruta
Esnekiak	Fruta

www.gastronomiabaska.com

