

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p><b>03</b> Kcal 786 P. 31 Lip. 20 H.C. 120</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Tortilla de patata con ensalada liz</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>04</b> Kcal 1055 P. 35 Lip. 40 H.C. 137</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Salmón con mahonesa</li> <li>- Yogurt natural azucarado</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>05</b> Kcal 840 P. 61 Lip. 15 H.C. 114</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Estofado de pavo en salsa rubia</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>06</b> Kcal 726 P. 41 Lip. 22 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>07</b> Kcal 904 P. 26 Lip. 22 H.C. 150</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Porrusalda</li> <li>- San jacob con ensalada liz</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>10</b> Kcal 860 P. 41 Lip. 40 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de pescado con lluvia</li> <li>- Cerdo guisado a la riojana</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>11</b> Kcal 891 P. 40 Lip. 26 H.C. 128</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella</li> <li>- Filete de merluza romana con ensalada liz</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>12</b> Kcal 845 P. 23 Lip. 39 H.C. 101</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Nuggets de pollo con lechuga</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>13</b> Kcal 847 P. 49 Lip. 17 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas</li> <li>- Filete de abadejo en salsa marinera</li> <li>- Melocotón en almíbar</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>14</b> Kcal 650 P. 29 Lip. 23 H.C. 84</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de acelgas y espinacas</li> <li>- Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>17</b> Kcal 831 P. 59 Lip. 17 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas</li> <li>- Estofado de pavo con verduras</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>18</b> Kcal 828 P. 43 Lip. 26 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas a la riojana</li> <li>- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>19</b> Kcal 735 P. 41 Lip. 18 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Medallones de merluza en salsa verde</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>20</b> Kcal 762 P. 42 Lip. 32 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Guisado de ternera en salsa de verduras con setas</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>21</b> Kcal 937 P. 28 Lip. 26 H.C. 151</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Perrito caliente Gastroki</li> <li>- Postre dulce</li> <li>Pan</li> </ul>
<p><b>24</b> Kcal 755 P. 28 Lip. 20 H.C. 117</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de lluvia</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>25</b> Kcal 846 P. 51 Lip. 17 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>● Bacalao romana con limón</li> <li>- Flan vainilla</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>26</b> Kcal 859 P. 22 Lip. 35 H.C. 112</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Puré de verdura</li> <li>● Ensalada mixta</li> <li>- Tortilla de patata con pimientos verdes</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>27</b> Kcal 933 P. 20 Lip. 36 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Patatas a la marinera</li> <li>- Empanadillas de atún con lechuga</li> <li>- Yogurt sabores</li> <li>Pan</li> </ul>	<p><b>28</b> Kcal 920 P. 57 Lip. 22 H.C. 123</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines boloñesa</li> <li>- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata</li> <li>● Fruta</li> <li>Pan</li> </ul>

● 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



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

<b>03</b> Kcal 786 Lip. 20 P. 31 H.C. 120 – Dilistak – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>04</b> Kcal 1055 Lip. 40 P. 35 H.C. 137 – Makarroiak tomatearekin – Izokina maionesarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>05</b> Kcal 840 Lip. 15 P. 61 H.C. 114 – Garbantzauk – Indiolar erregosia saltsa horixkan ● Fruta Ogia	<b>06</b> Kcal 726 Lip. 22 P. 41 H.C. 90 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko bularkiak barregorri saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	<b>07</b> Kcal 904 Lip. 22 P. 26 H.C. 150 ● Porrusalda – San jakoboa liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<b>10</b> Kcal 860 Lip. 40 P. 41 H.C. 85 – Arrain zopa euriarekin – Txerri gisatua errioxar erara ● Fruta Ogia	<b>11</b> Kcal 891 Lip. 26 P. 40 H.C. 128 – Paella – Legatz xerra erromatar erara liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>12</b> Kcal 845 Lip. 39 P. 23 H.C. 101 – Barazki menestra – Oilasko nuggetak letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>13</b> Kcal 847 Lip. 17 P. 49 H.C. 126 – Indaba gorriak – Abadira xerra marinela saltsan – Muxika urazukretan Ogia	<b>14</b> Kcal 650 Lip. 23 P. 29 H.C. 84 ● Zerba eta ziazerba purea – Behiki hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia
<b>17</b> Kcal 831 Lip. 17 P. 59 H.C. 112 – Indaba zuriak – Indiolar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	<b>18</b> Kcal 828 Lip. 26 P. 43 H.C. 105 ● Patatak errioxar erara – Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>19</b> Kcal 735 Lip. 18 P. 41 H.C. 105 – Dilistak – Legatz medailoiak saltsa berdean ● Fruta Ogia	<b>20</b> Kcal 762 Lip. 32 P. 42 H.C. 77 – Leka suezituak – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia	<b>21</b> Kcal 937 Lip. 26 P. 28 H.C. 151 – Arroza tomatearekin – Gastroki saltxitxa ogitartekoa – Postre gozoa Ogia
<b>24</b> Kcal 755 Lip. 20 P. 28 H.C. 117 – Euri zopa – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia	<b>25</b> Kcal 846 Lip. 17 P. 51 H.C. 119 – Garbantzauk ● Bakailaoa erromatar erara limoiarekin – Banilla budina Ogia	<b>26</b> Kcal 859 Lip. 35 P. 22 H.C. 112 ● Barazki purea ● Entsalada mistoa – Patata tortila piper berdeekin ● Fruta Ogia	<b>27</b> Kcal 933 Lip. 36 P. 20 H.C. 130 ● Patatak marinela erara – Atun enpanadilla letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>28</b> Kcal 920 Lip. 22 P. 57 H.C. 123 – Tallarinak bolognar erara – Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin ● Fruta 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	Haragi edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)