COLEGIO SALESIANOS DE DEUSTO

Curso 2019-2020

ENERO

Régimen No Alubias

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01	**02** Kcal 836 Lip. 31 P. 43 H.C. 92 ● Porrusalda – Estofado de pavo con verduras – Yogurt sabores Pan	**03** Kcal 675 Lip. 17 P. 39 H.C. 80 – Lentejas ● Bacalao romana con lechuga ● Fruta Pan
06	**07** Kcal 825 Lip. 23 P. 47 H.C. 101 – Garbanzos – Medallones de merluza en salsa marinera – Actimel Pan	**08** Kcal 897 Lip. 42 P. 54 H.C. 74 – Espinacas rehogadas – Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga ● Fruta Pan	**09** Kcal 1029 Lip. 35 P. 42 H.C. 134 – Arroz con salchichas y chorizo – Filete de abadejo romana con mahonesa – Yogurt sabores Pan	**10** Kcal 813 Lip. 33 P. 29 H.C. 100 – Sopa de lluvia – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas ● Fruta Pan
13 Kcal 872 Lip. 33 P. 40 H.C. 99 ● Crema de calabacín – Pechugas de pollo rebozadas con chips ● Fruta Pan	**14** Kcal 586 Lip. 19 P. 33 H.C. 70 – Borraja – Palometa al horno con tomate – Yogurt sabores Pan	**15** Kcal 758 Lip. 26 P. 24 H.C. 103 – Guisantes rehogados – Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan	**16** Kcal 905 Lip. 25 P. 28 H.C. 141 ● Patatas a la marinera – San jacobo con ensalada liz – Yogurt natural azucarado Pan	**17** Kcal 879 Lip. 31 P. 37 H.C. 113 – Espirales salteados con champiñón y bacon – Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan
20 Kcal 918 Lip. 28 P. 33 H.C. 136 – Paella – Merluza en salsa americana ● Fruta Pan	**21** Kcal 829 Lip. 31 P. 32 H.C. 89 – Lentejas – Tortilla de patata y calabacín con lechuga – Yogurt griego Pan	**22** Kcal 683 Lip. 26 P. 26 H.C. 87 – Sopa de ave con fideos – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	**23** Kcal 630 Lip. 17 P. 49 H.C. 73 ● Crema de calabaza y zanahoria – Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata – Yogurt sabores Pan integral	**24** Kcal 836 Lip. 24 P. 47 H.C. 103 – Garbanzos con chorizo – Filete de abadejo romana con ensalada liz ● Fruta Pan
27 Kcal 863 Lip. 33 P. 47 H.C. 93 ● Patatas a la riojana – Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan	**28** Kcal 1076 Lip. 37 P. 26 H.C. 159 – Arroz blanco con verduras – Croquetas con jamón york y ensalada liz – Yogurt sabores Pan	**29** Kcal 884 Lip. 25 P. 44 H.C. 131 – Macarrones carbonara – Cabezada de cerdo asada en salsa de manzana ● Fruta Pan	**30** Kcal 664 Lip. 26 P. 31 H.C. 75 – Borraja – Medallones de merluza en salsa verde – Yogurt natural azucarado Pan	**31** Kcal 719 Lip. 28 P. 18 H.C. 95 ● Puré de acelgas y espinacas – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta 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

www.gastronomiabaska.com

www.zaindu zaitez!.com

CompromisoKode
Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad

COLEGIO SALESIANOS DE DEUSTO

2019-2020 Ikasturtea

URTARRILA

Indabarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		01	**02** Kcal 836 Lip. 31 P. 43 H.C. 92 ● Porrusalda – Indioilar erregosia barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	**03** Kcal 675 Lip. 17 P. 39 H.C. 80 – Dilistak ● Bakailaoa erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia
06	**07** Kcal 825 Lip. 23 P. 47 H.C. 101 – Garbantzuak – Legatz medailoiak marinel saltsan – Actimel Ogia	**08** Kcal 897 Lip. 42 P. 54 H.C. 74 – Ziazerba sueztituak – Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin ● Fruta Ogia	**09** Kcal 1029 Lip. 35 P. 42 H.C. 134 – Arroza saltxitxa eta txorizoarekin – Abadira xerra erromatar erara maionesarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**10** Kcal 813 Lip. 33 P. 29 H.C. 100 – Euri zopa – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin ● Fruta Ogia
13 Kcal 872 Lip. 33 P. 40 H.C. 99 ● Kalabazin krema – Oilasko bularki arrautzaztatuak txip patatekin ● Fruta Ogia	**14** Kcal 586 Lip. 19 P. 33 H.C. 70 – Borraja – Papardoa laban eginda tomatearekin – Zaporedun jogurta Ogia	**15** Kcal 758 Lip. 26 P. 24 H.C. 103 – Ilar sueztituak – Patata eta piper tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	**16** Kcal 905 Lip. 25 P. 28 H.C. 141 ● Patatak marinel erara – San jakoboa liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	**17** Kcal 879 Lip. 31 P. 37 H.C. 113 – Kiribil salteatuak barrengorri eta hirugiharrarekin – %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan ● Fruta Ogia
20 Kcal 918 Lip. 28 P. 33 H.C. 136 – Paella – Legatza saltsa amerikarrean ● Fruta Ogia	**21** Kcal 829 Lip. 31 P. 32 H.C. 89 – Dilistak – Patata eta kalabazin tortila letxugarekin – Greziar jogurta Ogia	**22** Kcal 683 Lip. 26 P. 26 H.C. 87 – Hegazti zopa fideoekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan ● Fruta Ogia	**23** Kcal 630 Lip. 17 P. 49 H.C. 73 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin – Zaporedun jogurta Bihi osoko ogia	**24** Kcal 836 Lip. 24 P. 47 H.C. 103 – Garbantzuak txorizoarekin – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
27 Kcal 863 Lip. 33 P. 47 H.C. 93 ● Patatak errioxar erara – Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan ● Fruta Ogia	**28** Kcal 1076 Lip. 37 P. 26 H.C. 159 – Arroz zuria barazkiekin – Kroketak urdaiazpiko egosi eta liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	**29** Kcal 884 Lip. 25 P. 44 H.C. 131 – Makarroiak karbonara saltsan – Burualdeko txerri xerra errea sagar saltsan ● Fruta Ogia	**30** Kcal 664 Lip. 26 P. 31 H.C. 75 – Borraja – Legatz medailoiak saltsa berdean – Azukredun jogurt naturala Ogia	**31** Kcal 719 Lip. 28 P. 18 H.C. 95 ● Zerba eta ziazerba purea – Patata tortila 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 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

www.zainduzaitez.com

CompromisoKode
Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad