

Régimen No Pescado

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

<b>03</b> Kcal 812 P. 25 Lip. 36 H.C. 94 – Menestra de verduras – Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz ● Fruta Pan	<b>04</b> Kcal 970 P. 41 Lip. 27 H.C. 139 – Arroz blanco con tomate – Lomo fresco de cerdo plancha en salsa – Flan vainilla Pan	<b>05</b> Kcal 875 P. 42 Lip. 34 H.C. 94 – Garbanzos con verdura – Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan	<b>06</b> Kcal 958 P. 49 Lip. 46 H.C. 85 – Sopa de letras con ave – Cerdo guisado con verduras – Yogurt sabores Pan	<b>07</b> Kcal 777 P. 49 Lip. 21 H.C. 99 – Lentejas con verdura – Filete de ternera a la plancha en salsa ● Fruta Pan
<b>10</b> Kcal 734 P. 39 Lip. 25 H.C. 88 ● Porrusalda – Zancarrón con pimientos ● Fruta Pan	<b>11</b> Kcal 907 P. 40 Lip. 32 H.C. 113 – Tallarines salteados – Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con ensalada liz – Yogurt sabores Pan	<b>12</b> Kcal 660 P. 45 Lip. 23 H.C. 71 – Acelgas rehogadas – Muslo de pollo asado con patatas naturales ● Fruta Pan	<b>13</b> Kcal 982 P. 40 Lip. 25 H.C. 140 – Alubias blancas con chorizo – San jacob con lechuga – Yogurt natural azucarado Pan	<b>14</b> Kcal 579 P. 35 Lip. 21 H.C. 62 ● Puré de verdura – Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón ● Fruta Pan integral
<b>17</b> Kcal 787 P. 50 Lip. 20 H.C. 96 – Garbanzos con verdura – Pechugas de pavo plancha en salsa ● Fruta Pan	<b>18</b> Kcal 939 P. 44 Lip. 21 H.C. 140 – Arroz blanco con tomate – Lomo fresco de cerdo empanado con lechuga – Yogurt sabores Pan	<b>19</b> Kcal 716 P. 30 Lip. 33 H.C. 75 ● Crema de calabacín – Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan	<b>20</b> Kcal 947 P. 57 Lip. 30 H.C. 102 – Alubias rojas con verdura – Estofado de pavo con verduras – Melocotón en almíbar Pan	<b>21</b> Kcal 677 P. 20 Lip. 25 H.C. 87 – Brócoli – Tortilla de patata y espinaca con lechuga ● Fruta Pan
<b>24</b> Kcal 1020 P. 57 Lip. 32 H.C. 124 – Coditos blancos con tomate – Carne guisada de ternera con verduras ● Fruta Pan	<b>25</b> Kcal 844 P. 47 Lip. 37 H.C. 77 – Vainas rehogadas – Estofado de pollo con verduras – Yogurt natural azucarado Pan	<b>26</b> Kcal 788 P. 28 Lip. 20 H.C. 122 – Lentejas con arroz integral – Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan	<b>27</b> Kcal 901 P. 29 Lip. 33 H.C. 116 ● Porrusalda – Salchichas frankfurt con tomate y patatas chips – Yogurt sabores Pan	<b>28</b> Kcal 682 P. 32 Lip. 23 H.C. 90 ● Crema de calabaza y zanahoria – Filete de guiarr de cerdo empanado con ensalada liz ● Fruta Pan

Nota: No utilización de caldos ni condimentos en las elaboraciones.

● 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



Arrainik Gabeko Erregimena

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

<b>03</b> Kcal 812 P. 25 Lip. 36 H.C. 94 – Barazki menestra – Patata eta txorizo tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>04</b> Kcal 970 P. 41 Lip. 27 H.C. 139 – Arroz zuria tomatearekin – Txerri solomo freskoa plantxan saltsan – Banilla budina Ogia	<b>05</b> Kcal 875 P. 42 Lip. 34 H.C. 94 – Garbantzuak barazkiekin – Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>06</b> Kcal 958 P. 49 Lip. 46 H.C. 85 – Hizki zopa hegaztiarekin – Txerri gisatua barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>07</b> Kcal 777 P. 49 Lip. 21 H.C. 99 – Dilistak barazkiekin – Txahal xerra plantxan saltsan ● Fruta Ogia
<b>10</b> Kcal 734 P. 39 Lip. 25 H.C. 88 ● Porrusalda – Zankarra piperrekin ● Fruta Ogia	<b>11</b> Kcal 907 P. 40 Lip. 32 H.C. 113 – Tallarin salteatuak – Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>12</b> Kcal 660 P. 45 Lip. 23 H.C. 71 – Zerba sueztituak – Oilasko iztar errea patatekin ● Fruta Ogia	<b>13</b> Kcal 982 P. 40 Lip. 25 H.C. 140 – Indaba zuriak txorizoarekin – San jakoboa letxugarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>14</b> Kcal 579 P. 35 Lip. 21 H.C. 62 ● Barazki purea – Oilasko bularkiak plantxan barregorri-saltsan ● Fruta Bihi osoko ogia
<b>17</b> Kcal 787 P. 50 Lip. 20 H.C. 96 – Garbantzuak barazkiekin – Indioilar bularkiak plantxan saltsan ● Fruta Ogia	<b>18</b> Kcal 939 P. 44 Lip. 21 H.C. 140 – Arroz zuria tomatearekin – Txerri solomo fresko birrineztatua letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>19</b> Kcal 716 P. 30 Lip. 33 H.C. 75 ● Kalabazin krema – %100 txahal hanburgesa ● Fruta Ogia	<b>20</b> Kcal 947 P. 57 Lip. 30 H.C. 102 – Indaba gorriak barazkiekin – Indioilar erregosia barazkiekin – Muxika urazukretan Ogia	<b>21</b> Kcal 677 P. 20 Lip. 25 H.C. 87 – Brokolia – Patata eta ziazerba tortila letxugarekin ● Fruta Ogia
<b>24</b> Kcal 1020 P. 57 Lip. 32 H.C. 124 – Kodito zuriak tomatearekin – Txahal okela gisatua barazkiekin ● Fruta Ogia	<b>25</b> Kcal 844 P. 47 Lip. 37 H.C. 77 – Leka sueztituak – Oilasko erregosia barazkiekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>26</b> Kcal 788 P. 28 Lip. 20 H.C. 122 – Dilistak arroz integralarekin – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>27</b> Kcal 901 P. 29 Lip. 33 H.C. 116 ● Porrusalda – Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>28</b> Kcal 682 P. 32 Lip. 23 H.C. 90 ● Kalabaza eta azenario krema – Txerri gihar xerra birrineztatua liz entsaladarekin ● Fruta Ogia

Oharra: Salda eta ongarririk gabe.

● 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

