

Régimen No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>02 Kcal 807 P. 38 Lip. 24 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Palometa al horno con tomate ● Fruta Pan 	<p>03 Kcal 881 P. 50 Lip. 22 H.C. 119</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Yogurt de soja Pan 	<p>04 Kcal 649 P. 13 Lip. 24 H.C. 90</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espinacas rehogadas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga ● Fruta Pan 	<p>05 Kcal 870 P. 52 Lip. 36 H.C. 80</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con ave - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogurt de soja Pan 	<p>06 Kcal 690 P. 32 Lip. 17 H.C. 96</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno con limón ● Fruta Pan
<p>09 Kcal 787 P. 26 Lip. 33 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan 	<p>10 Kcal 759 P. 32 Lip. 19 H.C. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogurt de soja Pan 	<p>11 Kcal 976 P. 46 Lip. 33 H.C. 122</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta de verduras salteada - Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan 	<p>12 Kcal 699 P. 30 Lip. 30 H.C. 71</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras ● Bacalao plancha con refrito - Yogurt de soja Pan 	<p>13 Kcal 846 P. 39 Lip. 37 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de verdura - Cerdo guisado con verduras ● Fruta Pan
<p>16 Kcal 887 P. 30 Lip. 22 H.C. 141</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Filete de abadejo al horno con ensalada liz ● Fruta Pan 	<p>17 Kcal 750 P. 43 Lip. 23 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de guisantes - Pechugas de pollo plancha en salsa de zanahoria - Yogurt de soja Pan 	<p>18 Kcal 738 P. 32 Lip. 20 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de merluza plancha con refrito ● Fruta Pan 	<p>19</p>	<p>20 Kcal 899 P. 57 Lip. 26 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Guisado de ternera en salsa de verduras ● Fruta Pan
<p>23 Kcal 1034 P. 47 Lip. 37 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis blancos con tomate - Estofado de pollo en salsa suave ● Fruta Pan 	<p>24 Kcal 728 P. 33 Lip. 32 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Puré de acelgas y espinacas - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa de calabaza - Yogurt de soja Pan 	<p>25 Kcal 692 P. 35 Lip. 15 H.C. 103</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa verde ● Fruta Pan 	<p>26 Kcal 808 P. 51 Lip. 33 H.C. 72</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas rehogadas - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt de soja Pan 	<p>27 Kcal 742 P. 15 Lip. 27 H.C. 105</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia con ave - Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan
<p>30 Kcal 799 P. 27 Lip. 18 H.C. 132</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo al horno con lechuga ● Fruta Pan 	<p>31 Kcal 764 P. 32 Lip. 35 H.C. 79</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogurt de soja Pan 			

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; No utilización de caldos ni condimentos.
● 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



Esnekirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02 Kcal 807 P. 38 Lip. 24 H.C. 103 – Garbantzuak barazkiekin – Papardoa laban eginda tomatearekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 881 P. 50 Lip. 22 H.C. 119 – Arroz zuria barazkiekin – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin – Soja jogurta Ogia	04 Kcal 649 P. 13 Lip. 24 H.C. 90 – Ziazerba sueztituak – Patata eta kalabazin tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 870 P. 52 Lip. 36 H.C. 80 – Izar zopa hegaztiarekin – Txahal guisatua barazki saltsan – Soja jogurta Ogia	06 Kcal 690 P. 32 Lip. 17 H.C. 96 – Indaba zuriak barazkiekin – Legatz xerra laban eginda limoiarekin ● Fruta Ogia
09 Kcal 787 P. 26 Lip. 33 H.C. 95 ● Porrusalda – %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta Ogia	10 Kcal 759 P. 32 Lip. 19 H.C. 110 – Dilistak barazkiekin – Patata tortila letxugarekin – Soja jogurta Ogia	11 Kcal 976 P. 46 Lip. 33 H.C. 122 – Barazki oreki salteatua – Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 699 P. 30 Lip. 30 H.C. 71 – Barazki menestra ● Bakailaoa plantxan olio errearekin – Soja jogurta Ogia	13 Kcal 846 P. 39 Lip. 37 H.C. 86 ● Barazki purea – Txerri gisatua barazkiekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 887 P. 30 Lip. 22 H.C. 141 – Arroz zuria tomatearekin – Abadira xerra laban eginda liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	17 Kcal 750 P. 43 Lip. 23 H.C. 86 – Ilar krema – Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan – Soja jogurta Ogia	18 Kcal 738 P. 32 Lip. 20 H.C. 103 – Garbantzuak barazkiekin – Legatz xerra plantxan olio errearekin ● Fruta Ogia	19	20 Kcal 899 P. 57 Lip. 26 H.C. 102 – Indaba gorriak barazkiekin – Txahal guisatua barazki saltsan ● Fruta Ogia
23 Kcal 1034 P. 47 Lip. 37 H.C. 126 – Espageti zuriak tomatearekin – Oilasko erregosia saltsa leunean ● Fruta Ogia	24 Kcal 728 P. 33 Lip. 32 H.C. 72 ● Zerba eta ziazerba purea – Burualdeko txerri xerra plantxan kalabaza-saltsan – Soja jogurta Ogia	25 Kcal 692 P. 35 Lip. 15 H.C. 103 – Dilistak barazkiekin – Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean ● Fruta Ogia	26 Kcal 808 P. 51 Lip. 33 H.C. 72 – Leka sueztituak – Txahal okela gisatua barazkiekin – Soja jogurta Ogia	27 Kcal 742 P. 15 Lip. 27 H.C. 105 – Euri zopa hegaztiarekin – Patata eta pipertortila letxugarekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 799 P. 27 Lip. 18 H.C. 132 – Arroz zuria barazkiekin – Abadira xerra laban eginda letxugarekin ● Fruta Ogia	31 Kcal 764 P. 32 Lip. 35 H.C. 79 ● Kalabaza eta azenario krema – %100 txahal hanburgesa saltsan – Soja jogurta Ogia			

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Sojazko jogurta; Orlando edo IAN tomate frijitua; 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

www.gastronomiabaska.com

