

Régimen No Frutos Secos No Cacahuete No Legumbres

LUNES

02 Kcal 649 P. 25
Lip. 27 H.C. 76

- Borraja
- Palometa al horno con tomate
- Fruta
- Pan

09 Kcal 726 P. 32
Lip. 23 H.C. 95

- Porrusalda
- Filete de ternera a la plancha en salsa
- Fruta
- Pan

16 Kcal 929 P. 32
Lip. 23 H.C. 147

- Arroz blanco con tomate
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Fruta
- Pan

23 Kcal 1034 P. 47
Lip. 37 H.C. 126

- Espaguetis blancos con tomate
- Estofado de pollo en salsa suave
- Fruta
- Pan

30 Kcal 840 P. 30
Lip. 19 H.C. 137

- Arroz blanco con verduras
- Filete de abadejo romana con lechuga
- Fruta
- Pan

MARTES

03 Kcal 906 P. 47
Lip. 21 H.C. 131

- Arroz blanco con verduras
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

10 Kcal 695 P. 15
Lip. 26 H.C. 98

- Acelgas rehogadas
- Tortilla de patata con lechuga
- Natillas
- Pan

17 Kcal 904 P. 38
Lip. 24 H.C. 129

- Macarrones salteados
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

24 Kcal 715 P. 32
Lip. 25 H.C. 86

- Puré de acelgas y espinacas
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

31 Kcal 729 P. 34
Lip. 25 H.C. 91

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de ternera a la plancha en salsa
- Yogurt sabores
- Pan

MIÉRCOLES

04 Kcal 649 P. 13
Lip. 24 H.C. 90

- Espinacas rehogadas
- Tortilla de patata y calabacín con lechuga
- Fruta
- Pan

11 Kcal 976 P. 46
Lip. 33 H.C. 122

- Pasta de verduras salteada
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

18 Kcal 590 P. 19
Lip. 18 H.C. 90

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de merluza plancha con refrito
- Fruta
- Pan

25 Kcal 630 P. 23
Lip. 18 H.C. 93

- Porrusalda
- Medallones de merluza al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

JUEVES

05 Kcal 894 P. 50
Lip. 36 H.C. 91

- Sopa de estrellas con ave
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

12 Kcal 896 P. 28
Lip. 24 H.C. 140

- Arroz blanco con tomate
- Bacalao plancha con refrito
- Yogurt sabores
- Pan

19

26 Kcal 1021 P. 51
Lip. 29 H.C. 136

- Arroz blanco con verduras
- Carne guisada de ternera con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

VIERNES

06 Kcal 623 P. 21
Lip. 20 H.C. 90

- Crema de calabacín
- Filete de merluza a la provenzal con limón
- Fruta
- Pan

13 Kcal 846 P. 39
Lip. 37 H.C. 86

- Puré de verdura
- Cerdo guisado con verduras
- Fruta
- Pan

20 Kcal 785 P. 45
Lip. 31 H.C. 80

- Borraja
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Fruta
- Pan

27 Kcal 742 P. 15
Lip. 27 H.C. 105

- Sopa de lluvia con ave
- Tortilla de patata y pimientos con lechuga
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de caldos, condimentos ni frutos secos 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



Fruitu Lehor, Kakahuete eta Egoskaririk Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

02 Kcal 649 P. 25
Lip. 27 H.C. 76

- Borraja
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

09 Kcal 726 P. 32
Lip. 23 H.C. 95

- **Porrusalda**
- Txahal xerra plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

16 Kcal 929 P. 32
Lip. 23 H.C. 147

- Arroz zuria tomatearekin
- Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

23 Kcal 1034 P. 47
Lip. 37 H.C. 126

- Espageti zuriak tomatearekin
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

30 Kcal 840 P. 30
Lip. 19 H.C. 137

- Arroz zuria barazkiekin
- Abadira xerra erromatar erara letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

ASTEARTEA

03 Kcal 906 P. 47
Lip. 21 H.C. 131

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

10 Kcal 695 P. 15
Lip. 26 H.C. 98

- Zerba suetzituak
- Patata tortila letxugarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

17 Kcal 904 P. 38
Lip. 24 H.C. 129

- Makarroi salteatuak
- Oilasko bularki arrautzaztatuak letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

24 Kcal 715 P. 32
Lip. 25 H.C. 86

- **Zerba eta ziazerba purea**
- Txerri eskalopea liz entsaladarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

31 Kcal 729 P. 34
Lip. 25 H.C. 91

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Txahal xerra plantxan saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 649 P. 13
Lip. 24 H.C. 90

- Ziazerba suetzituak
- Patata eta kalabazin tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

11 Kcal 976 P. 46
Lip. 33 H.C. 122

- Barazki oreki salteatua
- Indiolar erregosia barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

18 Kcal 590 P. 19
Lip. 18 H.C. 90

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Legatz xerra plantxan olio errearekin
- **Fruta**
- Ogia

25 Kcal 630 P. 23
Lip. 18 H.C. 93

- **Porrusalda**
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean
- **Fruta**
- Ogia

OSTEGUNA

05 Kcal 894 P. 50
Lip. 36 H.C. 91

- Izar zopa hegaziarekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

12 Kcal 896 P. 28
Lip. 24 H.C. 140

- Arroz zuria tomatearekin
- **Bakailaoa plantxan olio errearekin**
- Zaporedun jogurta
- Ogia

OSTIRALA

06 Kcal 623 P. 21
Lip. 20 H.C. 90

- **Kalabazin krema**
- Legatz xerra proventzar erara limoiarekin
- **Fruta**
- Ogia

13 Kcal 846 P. 39
Lip. 37 H.C. 86

- **Barazki purea**
- Txerri gisatua barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

20 Kcal 785 P. 45
Lip. 31 H.C. 80

- Borraja
- Txahal guisatua barazki saltsan
- **Fruta**
- Ogia

27 Kcal 742 P. 15
Lip. 27 H.C. 105

- Euri zopa hegaziarekin
- Patata eta pipertortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Salda, ongarri eta fruitu lehorrik 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

