

Régimen No Frutos Secos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 715 P. 38 Lip. 14 H.C. 103 - Garbanzos - Palometa al horno con tomate ● Fruta Pan	03 Kcal 910 P. 50 Lip. 17 H.C. 138 - Arroz tres delicias - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	04 Kcal 670 P. 13 Lip. 27 H.C. 90 - Espinacas rehogadas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 877 P. 27 Lip. 36 H.C. 109 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogurt natural azucarado Pan	06 Kcal 748 P. 35 Lip. 18 H.C. 105 - Alubias blancas - Filete de merluza a la provenzal con limón ● Fruta Pan
09 Kcal 784 P. 30 Lip. 29 H.C. 98 ● Patatas a la marinera - Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera ● Fruta Pan	10 Kcal 786 P. 28 Lip. 20 H.C. 107 - Lentejas - Tortilla de patata con lechuga - Natillas Pan	11 Kcal 900 P. 22 Lip. 21 H.C. 145 - Pasta de verduras salteada - Falafel con salsa de tomate ● Fruta Pan	12 Kcal 830 P. 31 Lip. 34 H.C. 94 - Menestra de verduras - Bacalao con piperrada - Yogurt sabores Pan	13 Kcal 827 P. 34 Lip. 35 H.C. 91 ● Puré de verdura - Cerdo guisado a la riojana ● Fruta Pan
16 Kcal 933 P. 32 Lip. 23 H.C. 148 - Arroz con tomate - Filete de abadejo romana con ensalada liz ● Fruta Pan	17 Kcal 806 P. 42 Lip. 23 H.C. 101 - Crema de guisantes - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogurt sabores Pan	18 Kcal 954 P. 33 Lip. 35 H.C. 121 - Garbanzos - Salmón con mahonesa ● Fruta Pan	19	20 Kcal 874 P. 50 Lip. 25 H.C. 102 - Alubias rojas - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas ● Fruta Pan
23 Kcal 1009 P. 42 Lip. 33 H.C. 132 - Espaguetis napolitana - Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta Pan	24 Kcal 762 P. 32 Lip. 30 H.C. 86 ● Puré de acelgas y espinacas - Escalope de cerdo con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	25 Kcal 704 P. 35 Lip. 18 H.C. 87 - Lentejas - Medallones de merluza en salsa verde ● Fruta Pan	26 Kcal 901 P. 24 Lip. 39 H.C. 107 - Vainas rehogadas - Salchichas frankfurt con tomate y patatas chips - Yogurt sabores Pan	27 Kcal 726 P. 16 Lip. 26 H.C. 102 - Sopa de lluvia - Tortilla de patata y pimientos con lechuga ● Fruta Pan
30 Kcal 932 P. 34 Lip. 25 H.C. 141 - Arroz con salchichas y chorizo - Filete de abadejo romana con lechuga ● Fruta Pan	31 Kcal 749 P. 23 Lip. 27 H.C. 101 ● Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno con tomate y pimientos - Yogurt sabores Pan			

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de 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 Lehorrik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

02 Kcal 715 P. 38
Lip. 14 H.C. 103

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

09 Kcal 784 P. 30
Lip. 29 H.C. 98

- **Patatak marinel erara**
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- **Fruta**
- Ogia

16 Kcal 933 P. 32
Lip. 23 H.C. 148

- Arroza tomatearekin
- Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

23 Kcal 1009 P. 42
Lip. 33 H.C. 132

- Espagetiak napolitar erara
- Oilasko erregosia saltsa horixkan
- **Fruta**
- Ogia

30 Kcal 932 P. 34
Lip. 25 H.C. 141

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Abadira xerra erromatar erara letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

ASTEARTEA

03 Kcal 910 P. 50
Lip. 17 H.C. 138

- Hiru gutziako arroza
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

10 Kcal 786 P. 28
Lip. 20 H.C. 107

- Dilistak
- Patata tortila letxugarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

17 Kcal 806 P. 42
Lip. 23 H.C. 101

- Ilar krema
- Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

24 Kcal 762 P. 32
Lip. 30 H.C. 86

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

31 Kcal 749 P. 23
Lip. 27 H.C. 101

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda tomate eta piperrekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 670 P. 13
Lip. 27 H.C. 90

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

11 Kcal 900 P. 22
Lip. 21 H.C. 145

- Barazki oreki salteatua
- Falafelak tomate saltsarekin
- **Fruta**
- Ogia

18 Kcal 954 P. 33
Lip. 35 H.C. 121

- Garbantzuk
- Izokina maionesarekin
- **Fruta**
- Ogia

25 Kcal 704 P. 35
Lip. 18 H.C. 87

- Dilistak
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- **Fruta**
- Ogia

OSTEGUNA

05 Kcal 877 P. 27
Lip. 36 H.C. 109

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

12 Kcal 830 P. 31
Lip. 34 H.C. 94

- Barazki menestra
- Bakailao piperradarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

19

26 Kcal 901 P. 24
Lip. 39 H.C. 107

- Leka sueztiuak
- Frankfurt saltxitxak tomate eta txip patatekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

OSTIRALA

06 Kcal 748 P. 35
Lip. 18 H.C. 105

- Indaba zuriak
- Legatz xerra proventzar erara limoiarekin
- **Fruta**
- Ogia

13 Kcal 827 P. 34
Lip. 35 H.C. 91

- **Barazki purea**
- Txerri gisatua errioxar erara
- **Fruta**
- Ogia

20 Kcal 874 P. 50
Lip. 25 H.C. 102

- Indaba gorriak
- Txahal gisatua barazki eta ziza-saltsan
- **Fruta**
- Ogia

27 Kcal 726 P. 16
Lip. 26 H.C. 102

- Euri zopa
- Patata eta piper tortila letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Saltsak 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

