

Régimen No Huevo No Frutos Secos No Pescado

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 967 P. 53 Lip. 33 H.C. 107 - Garbanzos con verdura - Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan	03 Kcal 906 P. 47 Lip. 21 H.C. 131 - Arroz blanco con verduras - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Yogurt sabores Pan	04 Kcal 665 P. 31 Lip. 25 H.C. 76 - Espinacas rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 880 P. 48 Lip. 36 H.C. 90 - Sopa de fideo con ave - Guisado de ternera en salsa de verduras - Yogurt natural azucarado Pan	06 Kcal 754 P. 46 Lip. 17 H.C. 97 - Alubias blancas con verdura - Pechugas de pavo plancha en salsa ● Fruta Pan
09 Kcal 787 P. 26 Lip. 33 H.C. 95 ● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan	10 Kcal 908 P. 44 Lip. 30 H.C. 114 - Lentejas con verdura - Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa con lechuga - Natillas Pan	11 Kcal 982 P. 41 Lip. 33 H.C. 128 - Macarrones salteados - Estofado de pavo con verduras ● Fruta Pan	12 Kcal 845 P. 49 Lip. 31 H.C. 89 - Menestra de verduras - Muslo de pollo asado con patatas naturales - Yogurt sabores Pan	13 Kcal 846 P. 39 Lip. 37 H.C. 86 ● Puré de verdura - Cerdo guisado con verduras ● Fruta Pan
16 Kcal 968 P. 36 Lip. 28 H.C. 142 - Arroz blanco con tomate - Filete de ternera a la plancha en salsa con ensalada liz ● Fruta Pan	17 Kcal 775 P. 40 Lip. 22 H.C. 98 - Crema de guisantes - Pechugas de pollo plancha en salsa de zanahoria - Yogurt sabores Pan	18 Kcal 851 P. 55 Lip. 20 H.C. 107 - Garbanzos con verdura - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan	19	20 Kcal 899 P. 57 Lip. 26 H.C. 102 - Alubias rojas con verdura - Guisado de ternera en salsa de verduras ● Fruta Pan
23 Kcal 1044 P. 43 Lip. 37 H.C. 132 - Macarrones blancos con tomate - Estofado de pollo en salsa suave ● Fruta Pan	24 Kcal 752 P. 30 Lip. 31 H.C. 84 ● Puré de acelgas y espinacas - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa de calabaza - Yogurt natural azucarado Pan	25 Kcal 802 P. 55 Lip. 16 H.C. 109 - Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con verduras ● Fruta Pan	26 Kcal 833 P. 48 Lip. 32 H.C. 84 - Vainas rehogadas - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt sabores Pan	27 Kcal 701 P. 32 Lip. 25 H.C. 86 - Sopa de fideo con ave - Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan
30 Kcal 855 P. 33 Lip. 21 H.C. 132 - Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga ● Fruta Pan	31 Kcal 789 P. 29 Lip. 34 H.C. 91 ● Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Yogurt sabores Pan			

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; 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

www.gastronomiabaska.com



Arrautza, Fritu Lehor eta Arrainik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 967 P. 53 Lip. 33 H.C. 107 – Garbantzua barazkiekin – Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 906 P. 47 Lip. 21 H.C. 131 – Arroz zuria barazkiekin – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin – Zaporedun jogurta Ogia	04 Kcal 665 P. 31 Lip. 25 H.C. 76 – Ziazerba sueztituak – Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 880 P. 48 Lip. 36 H.C. 90 – Fideo zopa hegaztiarekin – Txahal guisatua barazki saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	06 Kcal 754 P. 46 Lip. 17 H.C. 97 – Indaba zuriak barazkiekin – Indioilar bularkiak plantxan saltsan ● Fruta Ogia
09 Kcal 787 P. 26 Lip. 33 H.C. 95 ● Porrusalda – %100 txahal hanburgesa saltsan ● Fruta Ogia	10 Kcal 908 P. 44 Lip. 30 H.C. 114 – Dilistak barazkiekin – Txerri gihar xerra plantxan saltsan letxugarekin – Arrautzesnea Ogia	11 Kcal 982 P. 41 Lip. 33 H.C. 128 – Makarroi salteatuak – Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 845 P. 49 Lip. 31 H.C. 89 – Barazki menestra – Oilasko iztar errea patatekin – Zaporedun jogurta Ogia	13 Kcal 846 P. 39 Lip. 37 H.C. 86 ● Barazki purea – Txerri gisatua barazkiekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 968 P. 36 Lip. 28 H.C. 142 – Arroz zuria tomatearekin – Txahal xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	17 Kcal 775 P. 40 Lip. 22 H.C. 98 – Ilar krema – Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	18 Kcal 851 P. 55 Lip. 20 H.C. 107 – Garbantzua barazkiekin – Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia	19	20 Kcal 899 P. 57 Lip. 26 H.C. 102 – Indaba gorriak barazkiekin – Txahal guisatua barazki saltsan ● Fruta Ogia
23 Kcal 1044 P. 43 Lip. 37 H.C. 132 – Makarroi zuriak tomatearekin – Oilasko erregosia salta leunean ● Fruta Ogia	24 Kcal 752 P. 30 Lip. 31 H.C. 84 ● Zerba eta ziazerba purea – Burualdeko txerri xerra plantxan kalabaza-saltsan – Azukredun jogurt naturala Ogia	25 Kcal 802 P. 55 Lip. 16 H.C. 109 – Dilistak barazkiekin – Oilasko iztar errea barazkiekin ● Fruta Ogia	26 Kcal 833 P. 48 Lip. 32 H.C. 84 – Leka sueztituak – Txahal okela gisatua barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 701 P. 32 Lip. 25 H.C. 86 – Fideo zopa hegaztiarekin – Indioilar bularkiak plantxan saltsan letxugarekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 855 P. 33 Lip. 21 H.C. 132 – Arroz zuria barazkiekin – Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin ● Fruta Ogia	31 Kcal 789 P. 29 Lip. 34 H.C. 91 ● Kalabaza eta azenario krema – %100 txahal hanburgesa saltsan – Zaporedun jogurta Ogia			

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; Gallo arroz/artozko orekia; 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	Esneki edo fruta
Esnekiak	Fruta

www.gastronomiabaska.com

