

Régimen No Huevo No Frutos Secos

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 807 P. 38 Lip. 24 H.C. 103 - Garbanzos con verdura - Palometa al horno con tomate ● 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 690 P. 32 Lip. 17 H.C. 96 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza al horno con limón ● Fruta Pan
09 Kcal 787 P. 26 Lip. 33 H.C. 95 ● Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa ● Fruta Pan	10 Kcal 796 P. 42 Lip. 18 H.C. 113 - Lentejas con verdura - Filete de abadejo al horno 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 724 P. 27 Lip. 29 H.C. 83 - Menestra de verduras ● Bacalao plancha con refrito - Yogurt sabores Pan	13 Kcal 846 P. 39 Lip. 37 H.C. 86 ● Puré de verdura - Cerdo guisado con verduras ● Fruta Pan
16 Kcal 887 P. 30 Lip. 22 H.C. 141 - Arroz blanco con tomate - Filete de abadejo al horno 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 738 P. 32 Lip. 20 H.C. 103 - Garbanzos con verdura - Filete de merluza plancha con refrito ● 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 692 P. 35 Lip. 15 H.C. 103 - Lentejas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa verde ● 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 634 P. 20 Lip. 24 H.C. 85 - Sopa de fideo con ave ● Bacalao al horno con lechuga ● Fruta Pan
30 Kcal 799 P. 27 Lip. 18 H.C. 132 - Arroz blanco con verduras - Filete de abadejo al horno 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 eta Fruitu Lehorrik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 807 P. 38 Lip. 24 H.C. 103 – Garbantzuk barazkiekin – Papardoa laban eginda tomatearekin ● 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 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 796 P. 42 Lip. 18 H.C. 113 – Dilistak barazkiekin – Abadira xerra laban eginda letxugarekin – Arrautzesnea Ogia	11 Kcal 982 P. 41 Lip. 33 H.C. 128 – Makarroi salteatuak – Indioilar erregosia barazkiekin ● Fruta Ogia	12 Kcal 724 P. 27 Lip. 29 H.C. 83 – Barazki menestra ● Bakailaoa plantxan olio errearekin – Zaporedun 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 775 P. 40 Lip. 22 H.C. 98 – Ilar krema – Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	18 Kcal 738 P. 32 Lip. 20 H.C. 103 – Garbantzuk 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 1044 P. 43 Lip. 37 H.C. 132 – Makarroi zuriak tomatearekin – Oilasko erregosia saltsa 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 692 P. 35 Lip. 15 H.C. 103 – Dilistak barazkiekin – Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean ● Fruta Ogia	26 Kcal 833 P. 48 Lip. 32 H.C. 84 – Leka sueztituak – Txahal okela gisatua barazkiekin – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 634 P. 20 Lip. 24 H.C. 85 – Fideo zopa hegaztiarekin ● Bakailaoa laban eginda 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 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.

