

Régimen No Huevo No Lácteo No Frutos Secos

LUNES
02 Kcal 807 P. 38
Lip. 24 H.C. 103

- Garbanzos con verdura
- Palometa al horno con tomate
- **Fruta**
- Pan

09 Kcal 787 P. 26
Lip. 33 H.C. 95

- **Porrusalda**
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- **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

23 Kcal 1044 P. 43
Lip. 37 H.C. 132

- Macarrones blancos con tomate
- Estofado de pollo en salsa suave
- **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

MARTES
03 Kcal 866 P. 44
Lip. 19 H.C. 131

- Arroz blanco con verduras
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

10 Kcal 712 P. 38
Lip. 15 H.C. 105

- Lentejas con verdura
- Filete de abadejo al horno con lechuga
- **Fruta**
- Pan

17 Kcal 736 P. 37
Lip. 20 H.C. 97

- Crema de guisantes
- Pechugas de pollo plancha en salsa de zanahoria
- **Fruta**
- Pan

24 Kcal 714 P. 27
Lip. 29 H.C. 84

- **Puré de acelgas y espinacas**
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa de calabaza
- **Fruta**
- Pan

31 Kcal 749 P. 26
Lip. 32 H.C. 91

- **Crema de calabaza y zanahoria**
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- **Fruta**
- Pan

MIÉRCOLES
04 Kcal 665 P. 31
Lip. 25 H.C. 76

- Espinacas rehogadas
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga
- **Fruta**
- Pan

11 Kcal 982 P. 41
Lip. 33 H.C. 128

- Macarrones salteados
- Estofado de pavo con verduras
- **Fruta**
- Pan

18 Kcal 738 P. 32
Lip. 20 H.C. 103

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza plancha con refrito
- **Fruta**
- Pan

25 Kcal 692 P. 35
Lip. 15 H.C. 103

- Lentejas con verdura
- Medallones de merluza al horno en salsa verde
- **Fruta**
- Pan

JUEVES
05 Kcal 842 P. 45
Lip. 34 H.C. 90

- Sopa de fideo con ave
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- **Fruta**
- Pan

12 Kcal 684 P. 24
Lip. 27 H.C. 82

- Menestra de verduras
- **Bacalao plancha con refrito**
- **Fruta**
- Pan

19
26 Kcal 793 P. 45
Lip. 30 H.C. 83

- Vainas rehogadas
- Carne guisada de ternera con verduras
- **Fruta**
- Pan

VIERNES
06 Kcal 690 P. 32
Lip. 17 H.C. 96

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza al horno 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 899 P. 57
Lip. 26 H.C. 102

- Alubias rojas con verdura
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- **Fruta**
- Pan

27 Kcal 634 P. 20
Lip. 24 H.C. 85

- Sopa de fideo con ave
- **Bacalao al horno con lechuga**
- **Fruta**
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; 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



Arrautza, Esneki eta Fruitu Lehorrik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
02 Kcal 807 P. 38
Lip. 24 H.C. 103

- Garbantzua barazkiekin
- Papardoa laban eginda tomatearekin

- Fruta
- Ogia

ASTEARTEA
03 Kcal 866 P. 44
Lip. 19 H.C. 131

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin

- Fruta
- Ogia

ASTEAZKENA
04 Kcal 665 P. 31
Lip. 25 H.C. 76

- Ziazerba sueztituak
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin

- Fruta
- Ogia

OSTEGUNA
05 Kcal 842 P. 45
Lip. 34 H.C. 90

- Fideo zopa hegaziarekin
- Txahal guisatua barazki saltsan

- Fruta
- Ogia

OSTIRALA
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 712 P. 38
Lip. 15 H.C. 105

- Dilistak barazkiekin
- Abadira xerra laban eginda letxugarekin

- Fruta
- Ogia

11 Kcal 982 P. 41
Lip. 33 H.C. 128

- Makarroi salteatuak
- Indioilar erregosia barazkiekin

- Fruta
- Ogia

12 Kcal 684 P. 24
Lip. 27 H.C. 82

- Barazki menestra
- Bakailaoa plantxan olio errearekin

- Fruta
- 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 736 P. 37
Lip. 20 H.C. 97

- Ilar krema
- Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan

- Fruta
- Ogia

18 Kcal 738 P. 32
Lip. 20 H.C. 103

- Garbantzua 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 714 P. 27
Lip. 29 H.C. 84

- Zerba eta ziazerba purea
- Burualdeko txerri xerra plantxan kalabaza-saltsan

- Fruta
- Ogia

25 Kcal 692 P. 35
Lip. 15 H.C. 103

- Dilistak barazkiekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean

- Fruta
- Ogia

26 Kcal 793 P. 45
Lip. 30 H.C. 83

- Leka sueztituak
- Txahal okela gisatua barazkiekin

- Fruta
- Ogia

27 Kcal 634 P. 20
Lip. 24 H.C. 85

- Fideo zopa hegaziarekin
- 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 749 P. 26
Lip. 32 H.C. 91

- Kalabaza eta azenario krema
- %100 txahal hanburgesa saltsan

- Fruta
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; 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
Esneki	Fruta

