

Régimen No Huevo

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



Arrautzarik 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 hegaziarekin – 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 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 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

