

Régimen No Pescado

LUNES

02 Kcal 956 P. 58
Lip. 34 H.C. 101

- Garbanzos con verdura
- Estofado de pavo con verduras
- **Fruta**
- Pan

09 Kcal 776 P. 31
Lip. 33 H.C. 89

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

16 Kcal 956 P. 40
Lip. 28 H.C. 135

- Arroz blanco con tomate
- Filete de ternera a la plancha en salsa con ensalada liz
- **Fruta**
- Pan

23 Kcal 1023 P. 51
Lip. 37 H.C. 120

- Espaguetis blancos con tomate
- Estofado de pollo en salsa suave
- **Fruta**
- Pan

30 Kcal 844 P. 37
Lip. 22 H.C. 126

- Arroz blanco con verduras
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga
- **Fruta**
- Pan

MARTES

03 Kcal 894 P. 51
Lip. 21 H.C. 125

- Arroz blanco con verduras
- Muslo de pollo asado con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

10 Kcal 817 P. 34
Lip. 20 H.C. 123

- Lentejas con verdura
- Tortilla de patata con lechuga
- Natillas
- Pan

17 Kcal 795 P. 47
Lip. 23 H.C. 95

- Crema de guisantes
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

24 Kcal 704 P. 36
Lip. 26 H.C. 79

- **Puré de acelgas y espinacas**
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Yogurt natural azucarado
- Pan

31 Kcal 778 P. 33
Lip. 35 H.C. 84

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

MIÉRCOLES

04 Kcal 638 P. 17
Lip. 24 H.C. 83

- Espinacas rehogadas
- Tortilla de patata y calabacín con lechuga
- **Fruta**
- Pan

11 Kcal 888 P. 27
Lip. 21 H.C. 139

- Pasta de verduras salteada
- Falafel con salsa de tomate
- **Fruta**
- Pan

18 Kcal 839 P. 60
Lip. 20 H.C. 100

- Garbanzos con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- **Fruta**
- Pan

25 Kcal 791 P. 60
Lip. 17 H.C. 103

- Lentejas con verdura
- Muslo de pollo asado con verduras
- **Fruta**
- Pan

JUEVES

05 Kcal 883 P. 54
Lip. 36 H.C. 85

- Sopa de estrellas con ave
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

12 Kcal 834 P. 53
Lip. 31 H.C. 82

- Menestra de verduras
- Muslo de pollo asado con patatas naturales
- Yogurt sabores
- Pan

19

26 Kcal 862 P. 29
Lip. 36 H.C. 100

- Vainas rehogadas
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas chips
- Yogurt sabores
- Pan

VIERNES

06 Kcal 742 P. 50
Lip. 17 H.C. 90

- Alubias blancas con verdura
- Pechugas de pavo plancha en salsa
- **Fruta**
- Pan

13 Kcal 835 P. 43
Lip. 38 H.C. 80

- **Puré de verdura**
- Cerdo guisado con verduras
- **Fruta**
- Pan

20 Kcal 888 P. 61
Lip. 26 H.C. 95

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

27 Kcal 731 P. 19
Lip. 27 H.C. 98

- Sopa de lluvia con ave
- Tortilla de patata y pimientos con lechuga
- **Fruta**
- Pan

Nota: No utilización de caldos ni condimentos 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



Arrainik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA
02 Kcal 956 P. 58
Lip. 34 H.C. 101

- Garbantzuak barazkiekin
- Indioilar erregosia barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

09 Kcal 776 P. 31
Lip. 33 H.C. 89

- **Porrusalda**
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- **Fruta**
- Ogia

16 Kcal 956 P. 40
Lip. 28 H.C. 135

- Arroz zuria tomatearekin
- Txahal xerra plantxan saltsan liz entsaladarekin
- **Fruta**
- Ogia

23 Kcal 1023 P. 51
Lip. 37 H.C. 120

- Espageti zuriak tomatearekin
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- **Fruta**
- Ogia

30 Kcal 844 P. 37
Lip. 22 H.C. 126

- Arroz zuria barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin
- **Fruta**
- Ogia

ASTEARTEA
03 Kcal 894 P. 51
Lip. 21 H.C. 125

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko iztar errea liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta Ogia

10 Kcal 817 P. 34
Lip. 20 H.C. 123

- Dilistak barazkiekin
- Patata tortila letxugarekin
- Arrautzesnea Ogia

17 Kcal 795 P. 47
Lip. 23 H.C. 95

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

24 Kcal 704 P. 36
Lip. 26 H.C. 79

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

31 Kcal 778 P. 33
Lip. 35 H.C. 84

- **Kalabaza eta azenario krema**
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Zaporedun jogurta Ogia

ASTEAZKENA
04 Kcal 638 P. 17
Lip. 24 H.C. 83

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

11 Kcal 888 P. 27
Lip. 21 H.C. 139

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

18 Kcal 839 P. 60
Lip. 20 H.C. 100

- Garbantzuak barazkiekin
- Oilasko iztar errea barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

25 Kcal 791 P. 60
Lip. 17 H.C. 103

- Dilistak barazkiekin
- Oilasko iztar errea barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

OSTEGUNA
05 Kcal 883 P. 54
Lip. 36 H.C. 85

- Izar zopa hegaztiarekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- Azukredun jogurt naturala Ogia

12 Kcal 834 P. 53
Lip. 31 H.C. 82

- Barazki menestra
- Oilasko iztar errea patatekin
- Zaporedun jogurta Ogia

19
26 Kcal 862 P. 29
Lip. 36 H.C. 100

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

OSTIRALA
06 Kcal 742 P. 50
Lip. 17 H.C. 90

- Indaba zuriak barazkiekin
- Indioilar bularkiak plantxan saltsan
- **Fruta**
- Ogia

13 Kcal 835 P. 43
Lip. 38 H.C. 80

- **Barazki purea**
- Txerri gisatua barazkiekin
- **Fruta**
- Ogia

20 Kcal 888 P. 61
Lip. 26 H.C. 95

- Indaba gorriak barazkiekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- **Fruta**
- Ogia

27 Kcal 731 P. 19
Lip. 27 H.C. 98

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

Oharra: 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	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

