

Basal

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

	<b>01</b>	Kcal 918 Lip. 24	P. 35 H.C. 139		<b>02</b>	Kcal 774 Lip. 32	P. 22 H.C. 97		<b>03</b>	Kcal 896 Lip. 40	P. 45 H.C. 87		<b>04</b>	Kcal 692 Lip. 13	P. 43 H.C. 96				
		- Arroz con tomate - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt natural azucarado Pan				- Menestra de verduras - Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan				- Sopa de letras - Cerdo guisado a la riojana - Yogurt sabores Pan				- Garbanzos - Palometa al horno con tomate ● Fruta Pan					
	<b>07</b>	Kcal 662 Lip. 14	P. 38 H.C. 96		<b>08</b>	Kcal 995 Lip. 29	P. 45 H.C. 129		<b>09</b>	Kcal 757 Lip. 33	P. 25 H.C. 90		<b>10</b>	Kcal 921 Lip. 25	P. 30 H.C. 137				
		● Marmita de sepia - Lomo fresco de cerdo empanado con ensalada liz ● Fruta Pan				- Espaguetis a la marinera - Filete de abadejo con piperrada - Yogurt sabores Pan				- Acelgas rehogadas - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave con patatas ● Fruta Pan				- Alubias blancas - Empanadillas de atún con lechuga - Flan vainilla Pan			<b>11</b>	Kcal 704 Lip. 22	P. 38 H.C. 86
		- Puré de verdura - Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan				- Paella - Lomo de merluza en salsa marinera - Yogurt sabores Pan			<b>14</b>	Kcal 902 Lip. 26	P. 35 H.C. 136		<b>15</b>	Kcal 777 Lip. 11	P. 31 H.C. 124				
		- Lentejas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan				- Crema de calabacín - Hamburguesa de ternera 100% con tomate y patatas ● Fruta Pan				- Alubias rojas - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan				- Sopa de pescado con lluvia - Tortilla de jamón cocido con lechuga ● Fruta Pan			<b>18</b>	Kcal 589 Lip. 22	P. 25 H.C. 69
		- Lentejas con verdura - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan				- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan				- Patatas en salsa verde - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogurt sabores Pan				- Garbanzos - Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadrado ● Fruta Pan			<b>25</b>	Kcal 862 Lip. 28	P. 37 H.C. 110
		- Vainas rehogadas - Estofado de pollo con verduras - Yogurt natural azucarado Pan				- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan				- Patatas en salsa verde - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogurt sabores Pan				- Garbanzos - Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadrado ● Fruta Pan			<b>28</b>	Kcal 744 Lip. 19	P. 49 H.C. 80
		- Lentejas - Pechugas de pollo rebosadas con ensalada liz ● Fruta Pan				- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga ● Fruta Pan				- Patatas en salsa verde - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogurt sabores Pan				- Garbanzos - Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadrado ● Fruta Pan					

● Los indicativos de color naranja indican que los platos se han preparado con productos de proximidad: menor huella de carbono y mayor retorno económico.

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	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Arrunta

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**

	<b>01</b> Kcal 918 Lip. 24 P. 35 H.C. 139 – Arroza tomatearekin – Legatz medailoiak saltsa berdean – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>02</b> Kcal 774 Lip. 32 P. 22 H.C. 97 – Barazki menestra – Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>03</b> Kcal 896 Lip. 40 P. 45 H.C. 87 – Hizki zopa – Txerri gisatua errioxar erara – Zaporedun jogurta Ogia	<b>04</b> Kcal 692 Lip. 13 P. 43 H.C. 96 – Garbantzuak – Papardoa laban eginda tomatearekin ● Fruta Ogia
<b>07</b> Kcal 662 Lip. 14 P. 38 H.C. 96 ● Sepia marmita – Txerri solomo fresko birrineztatua liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>08</b> Kcal 995 Lip. 29 P. 45 H.C. 129 – Espagetiak marinela erara – Abadira xerra piperradarekin – Zaporedun jogurta Ogia	<b>09</b> Kcal 757 Lip. 33 P. 25 H.C. 90 – Zerba sueztituak – Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean patatekin ● Fruta Ogia	<b>10</b> Kcal 921 Lip. 25 P. 30 H.C. 137 – Indaba zuriak – Atun enpanadillak letxugarekin – Banilla budina Ogia	<b>11</b> Kcal 704 Lip. 22 P. 38 H.C. 86 ● Barazki purea – Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia
<b>14</b> Kcal 902 Lip. 26 P. 35 H.C. 136 – Paella – Legatza marinela saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	<b>15</b> Kcal 777 Lip. 11 P. 31 H.C. 124 – Dilistak barazkiekin – Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia	<b>16</b> Kcal 754 Lip. 31 P. 30 H.C. 86 ● Kalabazin krema – %100 txahal hanburgesa tomate eta patatekin ● Fruta Ogia	<b>17</b> Kcal 772 Lip. 14 P. 61 H.C. 92 – Indaba gorriak – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>18</b> Kcal 589 Lip. 22 P. 25 H.C. 69 – Arrain zopa euriarekin – Urdaiazpiko egosi tortila letxugarekin ● Fruta Ogia
<b>21</b> Kcal 898 Lip. 22 P. 42 H.C. 125 – Koditoak bolognar erara – Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	<b>22</b> Kcal 780 Lip. 50 P. 45 H.C. 75 – Leka sueztituak – Oilasko erregosia barazkiekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	<b>23</b> Kcal 630 Lip. 19 P. 17 H.C. 100 ● Kalabaza eta azenario krema – Patata tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	<b>24</b> Kcal 863 Lip. 32 P. 31 H.C. 110 ● Patatak saltsa berdean – Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan – Zaporedun jogurta Ogia	<b>25</b> Kcal 862 Lip. 28 P. 37 H.C. 110 – Garbantzuak – Frankfurt saltxitxak tomate eta patata laukiekin ● Fruta Ogia
<b>28</b> Kcal 744 Lip. 19 P. 49 H.C. 80 – Dilistak – Oilasko bularki arrautzatuak liz entsaladarekin ● Fruta Ogia				

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo leikaleak	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

