

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

04 Kcal 728 Lip. 34 P. 25 H.C. 77 – Vainas rehogadas – Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera – Yogurt natural azucarado Pan	05 Kcal 774 Lip. 11 P. 31 H.C. 123 – Lentejas con verdura – Espirales salteados con soja y verduritas ● Fruta Pan	06 Kcal 881 Lip. 23 P. 38 H.C. 132 – Paella – Filete de merluza romana con lechuga ● Fruta Pan	07 Kcal 866 Lip. 29 P. 42 H.C. 104 ● Crema de calabacín – Lomo fresco de cerdo empanado con chips – Yogurt sabores Pan	08 Kcal 884 Lip. 23 P. 27 H.C. 135 – Alubias rojas – Empanadillas de atún con ensalada liz ● Fruta Pan
11 Kcal 707 Lip. 22 P. 38 H.C. 86 ● Puré de verdura – Pechugas de pollo en salsa de champiñón ● Fruta Pan	12 Kcal 776 Lip. 32 P. 26 H.C. 93 – Sopa de estrellas con pollo y huevo – Tortilla de patata y chorizo con lechuga – Actimel Pan	13 Kcal 668 Lip. 17 P. 36 H.C. 81 – Lentejas – Lomo de merluza romana con ensalada liz ● Fruta Pan	14	15
18	19 Kcal 826 Lip. 37 P. 47 H.C. 73 ● Puré de acelgas y espinacas – Muslo de pollo asado con lechuga – Yogurt sabores Pan	20 Kcal 900 Lip. 23 P. 44 H.C. 126 – Macarrones boloñesa – Filete de merluza en salsa marinera ● Fruta Pan	21 Kcal 890 Lip. 35 P. 42 H.C. 99 ● Patatas en salsa verde – Cerdo guisado a la riojana – Flan vainilla Pan	22 Kcal 720 Lip. 17 P. 41 H.C. 95 – Alubias blancas ● Bacalao romana con ensalada liz ● Fruta Pan
25 Kcal 774 Lip. 32 P. 22 H.C. 97 – Menestra de verduras – Tortilla de patata con ensalada liz ● Fruta Pan	26 Kcal 989 Lip. 45 P. 51 H.C. 132 – Arroz tres delicias – Estofado de pollo con verduras – Yogurt sabores Pan	27 Kcal 875 Lip. 38 P. 23 H.C. 110 – Sopa de ave con fideos – Croquetas con jamón york y lechuga ● Fruta Pan	28 Kcal 917 Lip. 30 P. 48 H.C. 102 – Garbanzos – Filete de abadejo romana con mahonesa – Yogurt natural azucarado Pan	29 Kcal 878 Lip. 37 P. 28 H.C. 109 ● Crema de calabaza y zanahoria ● Ensalada mixta – Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave ● 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

www.gastronomiabaska.com



Arrunta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>04 Kcal 728 P. 25 Lip. 34 H.C. 77</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leka suezituak - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan - Azukredun jogurt naturala Ogia 	<p>05 Kcal 774 P. 31 Lip. 11 H.C. 123</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak barazkiekin - Kiribilak salteatuak soja eta barazkitxoekin ● Fruta Ogia 	<p>06 Kcal 881 P. 38 Lip. 23 H.C. 132</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella - Legatz xerra erromatar erara letxugarekin ● Fruta Ogia 	<p>07 Kcal 866 P. 42 Lip. 29 H.C. 104</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabazin krema - Txerri solomo fresko birrineztatua txip patatekin - Zaporedun jogurta Ogia 	<p>08 Kcal 884 P. 27 Lip. 23 H.C. 135</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Atun enpanadilla liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<p>11 Kcal 707 P. 38 Lip. 22 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Barazki purea - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan ● Fruta Ogia 	<p>12 Kcal 776 P. 26 Lip. 32 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Patata eta txorizo tortila letxugarekin - Actimel Ogia 	<p>13 Kcal 668 P. 36 Lip. 17 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatza erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia 	<p>14</p>	<p>15</p>
<p>18</p>	<p>19 Kcal 826 P. 47 Lip. 37 H.C. 73</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Zerba eta ziazerba purea - Oilasko iztar errea letxugarekin - Zaporedun jogurta Ogia 	<p>20 Kcal 900 P. 44 Lip. 23 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak bolognar erara - Legatz xerra marinela saltsan ● Fruta Ogia 	<p>21 Kcal 890 P. 42 Lip. 35 H.C. 99</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean - Txerri gisatua errioxar erara - Banilla budina Ogia 	<p>22 Kcal 720 P. 41 Lip. 17 H.C. 95</p> <ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak ● Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin ● Fruta Ogia
<p>25 Kcal 774 P. 22 Lip. 32 H.C. 97</p> <ul style="list-style-type: none"> - Barazki menestra - Patata tortila liz entsaladarekin ● Fruta Ogia 	<p>26 Kcal 989 P. 51 Lip. 45 H.C. 132</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutziako arroza - Oilasko erregosia barazkiekin - Zaporedun jogurta Ogia 	<p>27 Kcal 875 P. 23 Lip. 38 H.C. 110</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin ● Fruta Ogia 	<p>28 Kcal 917 P. 48 Lip. 30 H.C. 102</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Abadira xerra erromatar erara maionesarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 	<p>29 Kcal 878 P. 28 Lip. 37 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kalabaza eta azenario krema ● Entsalada mistoa - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean ● Fruta Ogia

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

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

- Arroza, orekia, patata edo leikaleak
- Barazkiak
- Haragiak
- Arrainak
- Arrautza
- Fruta
- Esnekia

AFALTZEKO GOMENDIOAK

- Barazki edo ortuak gordin edo prestatuak
- Arroza, orekia edo patatak
- Arraina edo arrautza
- Haragia edo arrautza
- Arraina edo haragia
- Esnekia edo fruta
- Fruta

www.gastronomiabaska.com

