

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

02 Kcal 800 P. 43 Lip. 35 H.C. 76 - Vainas rehogadas - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata ● Fruta Pan	03 Kcal 890 P. 36 Lip. 21 H.C. 125 - Lentejas - San jacobito con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	04 Kcal 772 P. 24 Lip. 21 H.C. 119 - Macarrones integrales a la hortelana - Tortilla de jamón cocido con lechuga ● Fruta Pan	05 Kcal 750 P. 45 Lip. 19 H.C. 92 - Alubias blancas - Medallones de merluza a la gallega - Yogurt sabores Pan	06 Kcal 736 P. 30 Lip. 23 H.C. 102 ● Porrusalda - Hamburguesa de vacuno al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan
09 Kcal 694 P. 40 Lip. 40 H.C. 81 ● Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa rubia ● Fruta Pan	10 Kcal 966 P. 39 Lip. 25 H.C. 140 - Arroz con tomate - Filete de abadejo en salsa verde - Yogurt sabores Pan	11 Kcal 809 P. 30 Lip. 33 H.C. 98 - Sopa de lluvia - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera ● Fruta Pan	12 Kcal 887 P. 30 Lip. 31 H.C. 117 ● Ensalada con pasta - Crema de guisantes - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	13 Kcal 923 P. 27 Lip. 26 H.C. 139 - Garbanzos - Empanadillas de atún con lechuga ● Fruta Pan
16 Kcal 777 P. 26 Lip. 32 H.C. 93 - Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Yogurt sabores Pan	17 Kcal 816 P. 28 Lip. 11 H.C. 140 - Lentejas con verdura - Arroz con verduras de la huerta ● Fruta Pan	18 Kcal 755 P. 43 Lip. 30 H.C. 82 ● Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con ensalada liz ● Fruta Pan	19 Kcal 836 P. 29 Lip. 30 H.C. 110 ● Patatas en salsa verde - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Natillas Pan	20 Kcal 795 P. 30 Lip. 25 H.C. 113 - Códigos salteados con champiñón y bacon - Lomo de merluza en salsa meniere ● Fruta Pan
23 Kcal 940 P. 35 Lip. 32 H.C. 128 - Arroz a la marinera - Alitas de pollo con lechuga ● Fruta Pan	24 Kcal 698 P. 21 Lip. 24 H.C. 95 ● Crema de calabacín - Tortilla de patata con ensalada liz - Yogurt natural azucarado Pan	25 Kcal 888 P. 30 Lip. 31 H.C. 120 - Macarrones con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera ● Fruta Pan	26 Kcal 896 P. 49 Lip. 27 H.C. 105 - Garbanzos - Merluza en salsa americana - Yogurt sabores Pan	27 Kcal 971 P. 39 Lip. 45 H.C. 100 - Menestra de verduras - Escalope de cerdo con chips ● Fruta Pan
30 Kcal 785 P. 26 Lip. 23 H.C. 107 - Lentejas - Croquetas con ensalada liz ● Fruta Pan	31 Kcal 863 P. 49 Lip. 36 H.C. 84 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt sabores 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.



Arrunta

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA

02 Kcal 800 P. 43 Lip. 35 H.C. 76 – Leka suetzituak – Oilasko iztar errea barrengorri, azenario eta patatekin ● Fruta Ogia	03 Kcal 890 P. 36 Lip. 21 H.C. 125 – Dilistak – San jakoboa liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	04 Kcal 772 P. 24 Lip. 21 H.C. 119 – Makarroi integralak barazkiekin – Urdaiazpiko egosi tortila letxugarekin ● Fruta Ogia	05 Kcal 750 P. 45 Lip. 19 H.C. 92 – Indaba zuriak – Legatz medailoiak galiziar erara – Zaporedun jogurta Ogia	06 Kcal 736 P. 30 Lip. 23 H.C. 102 ● Porrusalda – Behiki hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan ● Fruta Ogia
09 Kcal 694 P. 40 Lip. 40 H.C. 81 ● Barazki purea – Oilasko erregosia saltsa horixkan ● Fruta Ogia	10 Kcal 966 P. 39 Lip. 25 H.C. 140 – Arroza tomatearekin – Abadira xerra saltsa berdean – Zaporedun jogurta Ogia	11 Kcal 809 P. 30 Lip. 33 H.C. 98 – Euri zopa – Behiki eta txerri albondigak jardinerara saltsan ● Fruta Ogia	12 Kcal 887 P. 30 Lip. 31 H.C. 117 ● Oreki entsalada – Ilar krema – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	13 Kcal 923 P. 27 Lip. 26 H.C. 139 – Garbantzauk – Atun enpanadillak letxugarekin ● Fruta Ogia
16 Kcal 777 P. 26 Lip. 32 H.C. 93 – Hegazti zopa fideoekin – Patata eta txorizo tortila letxugarekin – Zaporedun jogurta Ogia	17 Kcal 816 P. 28 Lip. 11 H.C. 140 – Dilistak barazkiekin – Arroza baratzeko barazkiekin ● Fruta Ogia	18 Kcal 755 P. 43 Lip. 30 H.C. 82 ● Kalabaza eta azenario krema – Oilasko iztar errea liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	19 Kcal 836 P. 29 Lip. 30 H.C. 110 ● Patatak saltsa berdean – Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin – Arrautzesnea Ogia	20 Kcal 795 P. 30 Lip. 25 H.C. 113 – Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrekin – Legatza menier saltsan ● Fruta Ogia
23 Kcal 940 P. 35 Lip. 32 H.C. 128 – Arroza marinela erara – Oilasko hegotoxoak letxugarekin ● Fruta Ogia	24 Kcal 698 P. 21 Lip. 24 H.C. 95 ● Kalabazin krema – Patata tortila liz entsaladarekin – Azukredun jogurt naturala Ogia	25 Kcal 888 P. 30 Lip. 31 H.C. 120 – Makarroiak tomatearekin – Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinerara saltsan ● Fruta Ogia	26 Kcal 896 P. 49 Lip. 27 H.C. 105 – Garbantzauk – Legatza saltsa amerikarrean – Zaporedun jogurta Ogia	27 Kcal 971 P. 39 Lip. 45 H.C. 100 – Barazki menestra – Txerri eskaloepa txip patatekin ● Fruta Ogia
30 Kcal 785 P. 26 Lip. 23 H.C. 107 – Dilistak – Kroketa liz entsaladarekin ● Fruta Ogia	31 Kcal 863 P. 49 Lip. 36 H.C. 84 – Izar zopa oilasko eta arrautzarekin – Oilasko iztar errea leka, azenario eta patatekin – Zaporedun jogurta 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

www.gastronomiabaska.com

