

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04 Kcal 544 P. 30
Lip. 18 H.C. 67

- Espinacas rehogadas
- Palometa al horno con tomate
- Fruta
- Pan

05 Kcal 1042 P. 31
Lip. 37 H.C. 149

- Arroz tres delicias
- Nuggets de pollo con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

06 Kcal 694 P. 28
Lip. 13 H.C. 114

- Garbanzos
- Ensalada mixta
- Fruta
- Pan

07 Kcal 895 P. 29
Lip. 42 H.C. 99

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Albóndigas de vacuno a la jardinera
- Yogurt natural azucarado
- Pan

08 Kcal 796 P. 44
Lip. 18 H.C. 116

- Alubias blancas
- Filete de merluza a la provenzal con lechuga
- Fruta
- Pan

11 Kcal 792 P. 26
Lip. 26 H.C. 111

- Patatas a la marinera
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

12 Kcal 873 P. 36
Lip. 22 H.C. 130

- Alubias rojas
- Tortilla de patata con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

13 Kcal 735 P. 23
Lip. 32 H.C. 89

- Vainas rehogadas
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- Fruta
- Pan

14 Kcal 908 P. 44
Lip. 25 H.C. 126

- Pasta de verduras salteada
- Filete de abadejo romana con ensalada liz
- Natillas
- Pan

15 Kcal 730 P. 46
Lip. 21 H.C. 89

- Crema de calabacín
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

18 Kcal 799 P. 47
Lip. 16 H.C. 117

- Alubias blancas
- Bacalao con piperrada
- Fruta
- Pan

19

20 Kcal 711 P. 25
Lip. 17 H.C. 116

- Crema de guisantes
- Canelones de atún gratinados
- Fruta
- Pan

21 Kcal 817 P. 51
Lip. 19 H.C. 109

- Lentejas
- Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

22 Kcal 975 P. 34
Lip. 38 H.C. 129

- Arroz con tomate
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta
- Pan

25 Kcal 899 P. 51
Lip. 20 H.C. 126

- Espaguetis napolitana
- Estofado de pavo en salsa rubia
- Fruta
- Pan

26 Kcal 741 P. 35
Lip. 30 H.C. 81

- Puré de acelgas y espinacas
- Escalope de cerdo con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

27 Kcal 832 P. 47
Lip. 20 H.C. 114

- Garbanzos con chorizo
- Medallones de merluza en salsa verde
- Fruta
- Pan

28 Kcal 846 P. 22
Lip. 37 H.C. 102

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata y chorizo con lechuga
- Melocotón en almíbar
- Pan

29 Kcal 795 P. 27
Lip. 14 H.C. 139

- Marmita de sepia
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

01 Kcal 832 P. 33
Lip. 34 H.C. 97

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de guiarra de cerdo empanado con chips
- Fruta
- Pan



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

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

04 Kcal 544 P. 30
Lip. 18 H.C. 67

- Ziazerba suezituak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

05 Kcal 1042 P. 31
Lip. 37 H.C. 149

- Hiru gutziako arroza
- Oilasko nuggetak liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

06 Kcal 694 P. 28
Lip. 13 H.C. 114

- Garbantuak
- Entsalada mistoa
- Fruta
- Ogia

07 Kcal 895 P. 29
Lip. 42 H.C. 99

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Behiki albondigak jardinera saltsan
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

08 Kcal 796 P. 44
Lip. 18 H.C. 116

- Indaba zuriak
- Legatz xerra proventzar erara letxugarekin
- Fruta
- Ogia

11 Kcal 792 P. 26
Lip. 26 H.C. 111

- Patatak marinel erara
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

12 Kcal 873 P. 36
Lip. 22 H.C. 130

- Indaba gorriak
- Patata tortila letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

13 Kcal 735 P. 23
Lip. 32 H.C. 89

- Leka suezituak
- Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin
- Fruta
- Ogia

14 Kcal 908 P. 44
Lip. 25 H.C. 126

- Barazki oreki salteatua
- Abadira xerra erromatar erara liz entsaladarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

15 Kcal 730 P. 46
Lip. 21 H.C. 89

- Kalabazin krema
- Oilasko iztar errea barregorri, azenario eta patatekin
- Fruta
- Ogia

18 Kcal 799 P. 47
Lip. 16 H.C. 117

- Indaba zuriak
- Bakailao piperradarekin
- Fruta
- Ogia

19

- Ilar krema
- Atuneko kaneloi gainerreak
- Fruta
- Ogia

21 Kcal 817 P. 51
Lip. 19 H.C. 109

- Dilistak
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

22 Kcal 975 P. 34
Lip. 38 H.C. 129

- Arroza tomatearekin
- Oilasko hegtoxoak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

25 Kcal 899 P. 51
Lip. 20 H.C. 126

- Espagetiak napolitar erara
- Indoiilar erregosia saltsa horixkan
- Fruta
- Ogia

26 Kcal 741 P. 35
Lip. 30 H.C. 81

- Zerba eta ziazerba purea
- Txerri eskalopea liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

27 Kcal 832 P. 47
Lip. 20 H.C. 114

- Garbantuak txorizoarekin
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

28 Kcal 846 P. 22
Lip. 37 H.C. 102

- Barazki menestra
- Patata eta txorizo tortila letxugarekin
- Muxika urazukretan
- Ogia

29 Kcal 795 P. 27
Lip. 14 H.C. 139

- Sepia marmita
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK **AFALTZEKO GOMENDIOAK**

- Arroza, orekia, patata edo lekaleak → Barazki edo ortuazti gordin edo prestatuak
- Barazkiak → Arroza, orekia edo patatak
- Haragiak → Arraina edo arrautza
- Arrainak → Haragi edo haragia
- Arrautza → Arraina edo haragia
- Fruta → Esnekia edo fruta
- Esnekia → Fruta

www.gastronomiabaska.com

