

Otros Colectivos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04 Kcal 521 P. 30
Lip. 15 H.C. 67

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

05 Kcal 853 P. 43
Lip. 22 H.C. 124

- Arroz blanco con verduras
- Pechugas de pollo plancha en salsa de zanahoria
- Yogurt sabores
- Pan

06 Kcal 894 P. 68
Lip. 17 H.C. 115

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

07 Kcal 880 P. 55
Lip. 34 H.C. 87

- Sopa de estrellas con ave
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- 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 585 P. 26
Lip. 22 H.C. 72

- Vainas rehogadas
- Filete de merluza al horno
- Fruta
- Pan

14 Kcal 885 P. 44
Lip. 23 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 762 P. 42
Lip. 18 H.C. 105

- Lentejas
- Huevos con tomate
- 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 746 P. 19
Lip. 29 H.C. 99

- Puré de acelgas y espinacas
- Huevos villarroy con pimientos rojos
- Yogurt sabores
- Pan

27 Kcal 799 P. 44
Lip. 18 H.C. 114

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

28 Kcal 736 P. 21
Lip. 25 H.C. 104

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

29 Kcal 864 P. 52
Lip. 25 H.C. 105

- Marmita de sepia
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

01 Kcal 677 P. 15
Lip. 22 H.C. 104

- Crema de calabaza y zanahoria
- Huevos villarroy con pimientos verdes
- Fruta
- Pan



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Verduras	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Carnes	Arroz, pasta o patata
Pescados	Pescados o huevo
Huevo	Carne o huevo
Fruta	Pescado o carne
Lácteo	Lácteo o fruta
	Fruta

Beste Kolektiboak

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

04 Kcal 521 P. 30
Lip. 15 H.C. 67

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

05 Kcal 853 P. 43
Lip. 22 H.C. 124

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko bularkiak plantxan azenario-saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

06 Kcal 894 P. 68
Lip. 17 H.C. 115

- Garbantzuak
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

07 Kcal 880 P. 55
Lip. 34 H.C. 87

- Izar zopa hegaztiarekin
- Txahal guisatua barazki 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 585 P. 26
Lip. 22 H.C. 72

- Leka suetzituak
- Legatz xerra laban eginda
- Fruta
- Ogia

14 Kcal 885 P. 44
Lip. 23 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 barrigorri, azenario eta patatekin
- Fruta
- Ogia

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

- Indaba zuriak
- Bakailao piperradarekin
- Fruta
- Ogia

19

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

- Ilar krema
- Atunezko kaneloi gainerreak
- Fruta
- Ogia

21 Kcal 762 P. 42
Lip. 18 H.C. 105

- Dilistak
- Arrautzak tomatearekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

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

- Arroz tomatearekin
- Oilasko hegtoxoak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

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

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

26 Kcal 746 P. 19
Lip. 29 H.C. 99

- Zerba eta ziazerba purea
- Bilarroi arrautzak piper gorriekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

27 Kcal 799 P. 44
Lip. 18 H.C. 114

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

28 Kcal 736 P. 21
Lip. 25 H.C. 104

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

29 Kcal 864 P. 52
Lip. 25 H.C. 105

- Sepia marmita
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia



01 Kcal 677 P. 15
Lip. 22 H.C. 104

- Kalabaza eta azenario krema
- Bilarroi arrautzak piper berdeekin
- Fruta
- Ogia

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 → Haragi edo haragia
- Arrautza → Arraina edo haragia
- Fruta → Esnekia edo fruta
- Esnekia → Fruta

www.gastronomiabaska.com