

Régimen Celíaco

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

04 Kcal 618 P. 25
Lip. 33 H.C. 56

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

05 Kcal 859 P. 38
Lip. 30 H.C. 113

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

06 Kcal 899 P. 63
Lip. 25 H.C. 103

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

07 Kcal 870 P. 49
Lip. 42 H.C. 73

- Sopa de fideo con ave
- Guisado de ternera en salsa de verduras
- Yogurt natural azucarado
- Pan

08 Kcal 753 P. 37
Lip. 25 H.C. 97

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza plancha con lechuga
- Fruta
- Pan

11 Kcal 811 P. 20
Lip. 37 H.C. 97

- Porrusalda
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Fruta
- Pan

12 Kcal 875 P. 32
Lip. 30 H.C. 118

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

13 Kcal 855 P. 39
Lip. 48 H.C. 67

- Vainas rehogadas
- Cerdo guisado con verduras
- Fruta
- Pan

14 Kcal 858 P. 32
Lip. 30 H.C. 115

- Macarrones salteados
- Filete de abadejo plancha con ensalada liz
- Natillas
- Pan

15 Kcal 739 P. 41
Lip. 31 H.C. 74

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

18 Kcal 745 P. 40
Lip. 22 H.C. 97

- Alubias blancas con verdura
- Bacalao al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

19

20 Kcal 658 P. 27
Lip. 27 H.C. 77

- Crema de guisantes
- Filete de merluza plancha con refrito
- Fruta
- Pan

21 Kcal 800 P. 46
Lip. 28 H.C. 89

- Lentejas con verdura
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

22 Kcal 975 P. 30
Lip. 45 H.C. 115

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

25 Kcal 921 P. 48
Lip. 30 H.C. 113

- Macarrones blancos con tomate
- Estofado de pavo en salsa suave
- Fruta
- Pan

26 Kcal 725 P. 28
Lip. 39 H.C. 64

- Puré de acelgas y espinacas
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa de champiñón
- Yogurt sabores
- Pan

27 Kcal 782 P. 41
Lip. 26 H.C. 95

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

28 Kcal 742 P. 16
Lip. 33 H.C. 92

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

29 Kcal 867 P. 45
Lip. 34 H.C. 95

- Porrusalda
- Carne guisada de ternera con verduras
- Fruta
- Pan

01 Kcal 746 P. 25
Lip. 37 H.C. 79

- Crema de calabaza y zanahoria
- Filete de guiarra de cerdo plancha en salsa con patatas naturales
- 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

Zeliako Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

04 Kcal 618 P. 25
Lip. 33 H.C. 56

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

05 Kcal 859 P. 38
Lip. 30 H.C. 113

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

06 Kcal 899 P. 63
Lip. 25 H.C. 103

- Garbantzuak barazkiekin
- Indiolar erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

07 Kcal 870 P. 49
Lip. 42 H.C. 73

- Fideo zopa hegaziarekin
- Txahal guisatua barazki saltsan
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

08 Kcal 753 P. 37
Lip. 25 H.C. 97

- Indaba zuriak barazkiekin
- Legatz xerra plantxan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

11 Kcal 811 P. 20
Lip. 37 H.C. 97

- Porrusalda
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

12 Kcal 875 P. 32
Lip. 30 H.C. 118

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

13 Kcal 855 P. 39
Lip. 48 H.C. 67

- Leka suezituak
- Txerri gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

14 Kcal 858 P. 32
Lip. 30 H.C. 115

- Makarroi salteatuak
- Abadira xerra plantxan liz entsaladarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

15 Kcal 739 P. 41
Lip. 31 H.C. 74

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

18 Kcal 745 P. 40
Lip. 22 H.C. 97

- Indaba zuriak barazkiekin
- Bakailaoa laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

19

20 Kcal 658 P. 27
Lip. 27 H.C. 77

- Ilar krema
- Legatz xerra plantxan olio errearekin
- Fruta
- Ogia

21 Kcal 800 P. 46
Lip. 28 H.C. 89

- Dilistak barazkiekin
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

22 Kcal 975 P. 30
Lip. 45 H.C. 115

- Arroz zuria tomatearekin
- Oilasko hegtoxoak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

25 Kcal 921 P. 48
Lip. 30 H.C. 113

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Indiolar erregosia saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

26 Kcal 725 P. 28
Lip. 39 H.C. 64

- Zerba eta ziazerba purea
- Burualdeko txerri xerra plantxan barregorri-saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

27 Kcal 782 P. 41
Lip. 26 H.C. 95

- Garbantzuak txorizoarekin
- Legatz medailoiak laban eginda saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

28 Kcal 742 P. 16
Lip. 33 H.C. 92

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

29 Kcal 867 P. 45
Lip. 34 H.C. 95

- Porrusalda
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- 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

