

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01 02 03 04 05

08 09 10 11 12

15 16 17 18 19

Kcal 886 P. 41
Lip. 25 H.C. 130

- Arroz con salchichas y chorizo
- Bacalao romana con ensalada liz
- Fruta
- Pan

Kcal 1040 P. 60
Lip. 27 H.C. 140

- Bocado de pechuga
- Bocado de chorizo

Kcal 821 P. 49
Lip. 17 H.C. 118

- Alubias blancas
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

22 23 24 25 26

Kcal 1010 P. 39
Lip. 26 H.C. 153

- Bocado de tortilla de patata y chorizo
- Bocado de jamón york

Kcal 1086 P. 58
Lip. 33 H.C. 141

- Bocado de pechuga
- Bocado de salchichón

Kcal 1014 P. 38
Lip. 38 H.C. 132

- Arroz con tomate
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

Kcal 897 P. 28
Lip. 31 H.C. 128

- Lentejas
- Empanadillas de atún con lechuga
- Fruta
- Pan

29 30



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

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

05

08

09

10

11

12

15

Kcal 886
Lip. 25 P. 41
H.C. 130

- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin
- Bakailaoa erromatar erara liz entsaladarekin
- Fruta
- Ogia

16

Kcal 1040
Lip. 27 P. 60
H.C. 140

- Bularki otartekoa
- Txorizo otartekoa

17

Kcal 821
Lip. 17 P. 49
H.C. 118

- Indaba zuriak
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

18

19

22

23

Kcal 1010
Lip. 26 P. 39
H.C. 153

- Patata eta txorizo tortila otartekoa
- Urdaiazpiko egosi otartekoa

24

Kcal 1086
Lip. 33 P. 58
H.C. 141

- Bularki otartekoa
- Saltxitxoi otartekoa

25

Kcal 1014
Lip. 38 P. 38
H.C. 132

- Arroza tomatearekin
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

26

Kcal 897
Lip. 31 P. 28
H.C. 128

- Dilistak
- Atun enpanadillak letxugarekin
- Fruta
- Ogia

29

30



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