

Régimen No Garbanzos No Lentejas No Frutas con Hueso

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta Pan 	

04	Kcal 609 Lip. 23	P. 30 H.C. 72	05	Kcal 732 Lip. 25	P. 40 H.C. 86	06	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139	07	Kcal 819 Lip. 35	P. 33 H.C. 90	08	Kcal 870 Lip. 38	P. 21 H.C. 110	
	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Medallones de merluza rebozados con limón - Fruta Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con patatas - Yogur natural azucarado Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Empanadillas de atún con ensalada liz - Fruta Pan 								
11	Kcal 681 Lip. 17	P. 46 H.C. 85	12	Kcal 773 Lip. 26	P. 20 H.C. 111	13	Kcal 738 Lip. 27	P. 21 H.C. 99	14	Kcal 828 Lip. 25	P. 46 H.C. 89	15	Kcal 896 Lip. 32	P. 26 H.C. 127	
	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Croquetas con ensalada liz - Yogur natural azucarado Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur natural Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta Pan 								
18	Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107	19	Kcal 711 Lip. 29	P. 20 H.C. 86	20	Kcal 652 Lip. 26	P. 30 H.C. 75	21	Kcal 949 Lip. 32	P. 45 H.C. 119	22	Kcal 707 Lip. 33	P. 27 H.C. 75	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Puré de acelgas y espinacas - Tortilla de patata y calabacín con lechuga - Yogur natural Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Filete de merluza en salsa verde - Fruta Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Coditos salteados con champiñón y bacon - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural azucarado Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Alitas de pollo con ensalada liz - Fruta Pan 								
25	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	26	Kcal 785 Lip. 32	P. 30 H.C. 93	27	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74	28			29			
	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta Pan 		<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de letras - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Yogur natural azucarado Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Acelgas rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan 											

● Este punto indica los platos y días con producto local.



Garbantzu, Dilista eta Hazurdun Frutarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01	Kcal 928 Lip. 44	P. 44 H.C. 130
	<ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin - Oilasko erregosia barazkiekin - Fruta Ogia 	

04	Kcal 609 Lip. 23	P. 30 H.C. 72	05	Kcal 732 Lip. 25	P. 40 H.C. 86	06	Kcal 821 Lip. 12	P. 33 H.C. 139	07	Kcal 819 Lip. 35	P. 33 H.C. 90	08	Kcal 870 Lip. 38	P. 21 H.C. 110
	<ul style="list-style-type: none"> - Zerba sueztitua - Legatz medaillo arrautzatatuak limoiarekin - Fruta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Txerri solomo fresko arrautzatatu letxugarekin - Jogurt naturala Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Kiribilak salteatua soja eta barazkitxoekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak saltsa berdean 	<ul style="list-style-type: none"> - Oilasko hegtxoak patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Atun enpanadillak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 		
11	Kcal 681 Lip. 17	P. 46 H.C. 85	12	Kcal 773 Lip. 26	P. 20 H.C. 111	13	Kcal 738 Lip. 27	P. 21 H.C. 99	14	Kcal 828 Lip. 25	P. 46 H.C. 89	15	Kcal 896 Lip. 32	P. 26 H.C. 127
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Oilasko izar erre piper, barrengorri eta patatekin - Fruta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Hegazti zopa fideoekin - Kroketak liz entsaladarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Ilar sueztitua - Patata tortila letxugarekin - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Abadira xerra saltsa amerikarrean - Jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutiziako arroza - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan - Fruta Ogia 			
18	Kcal 905 Lip. 39	P. 30 H.C. 107	19	Kcal 711 Lip. 29	P. 20 H.C. 86	20	Kcal 652 Lip. 26	P. 30 H.C. 75	21	Kcal 949 Lip. 32	P. 45 H.C. 119	22	Kcal 707 Lip. 33	P. 27 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> ● Patatak errioxar erara - Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean - Fruta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Zerba eta ziazerba purea - Patata eta kalabazin tortila letxugarekin - Jogurt naturala Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Legatz xerra saltsa berdean - Fruta Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrarekin - Txerri solomo ontzutu arrautzatatu letxugarekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 		<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Oilasko hegtxoak liz entsaladarekin - Fruta Ogia 			
25	Kcal 702 Lip. 22	P. 16 H.C. 110	26	Kcal 785 Lip. 32	P. 30 H.C. 93	27	Kcal 694 Lip. 27	P. 38 H.C. 74	28			29		
	<ul style="list-style-type: none"> - Kalabaza eta azenario krema - Patata tortila liz entsaladarekin - Fruta Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Hizki zopa - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin - Azukredun jogurt naturala Ogia 			<ul style="list-style-type: none"> - Zerba sueztitua - Oilasko bularkiak barrengorri saltsan - Fruta Ogia 							

● Puntu hau tokiko produktudun plater eta egunen adierazgarri da.

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuña gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esneka edo fruta
Esneka	Fruta