

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05 Kcal 811 P. 34
Lip. 23 H.C. 117

- Espirales salteados con champiñón y bacon
- Bacalao en salsa verde
- Fruta
- Pan

06 Kcal 872 P. 32
Lip. 36 H.C. 102

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

07 Kcal 945 P. 45
Lip. 42 H.C. 137

- Arroz con tomate
- Estofado de pollo en salsa rubia
- Fruta
- Pan

01 Kcal 753 P. 42
Lip. 20 H.C. 97

- Porrusalda
- Pechugas de pollo con salsa rubia
- Yogurt natural azucarado
- Pan

02 Kcal 956 P. 39
Lip. 26 H.C. 137

- Arroz con salchichas y chorizo
- Filete de abadejo con piperrada
- Fruta
- Pan

12 Kcal 705 P. 32
Lip. 28 H.C. 79

- Vainas rehogadas
- Escalope de cerdo con lechuga
- Fruta
- Pan

13 Kcal 996 P. 27
Lip. 42 H.C. 127

- Patatas a la riojana
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Flan vainilla
- Pan

14 Kcal 725 P. 45
Lip. 17 H.C. 83

- Lentejas
- Filete de merluza en salsa marinera
- Fruta
- Pan

15 Kcal 931 P. 34
Lip. 28 H.C. 137

- Paella
- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera
- Yogurt sabores
- Pan

16 Kcal 990 P. 50
Lip. 33 H.C. 121

- Macarrones boloñesa
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

19 Kcal 1107 P. 61
Lip. 40 H.C. 125

- Tallarines con tomate
- Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga
- Fruta
- Pan

20 Kcal 914 P. 55
Lip. 17 H.C. 134

- Arroz tres delicias
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Yogurt sabores
- Pan

21 Kcal 658 P. 17
Lip. 22 H.C. 94

- Crema de calabacín
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

22 Kcal 872 P. 48
Lip. 27 H.C. 95

- Alubias blancas
- Filete de abadejo romana con mahonesa
- Yogurt natural azucarado
- Pan

23 Kcal 819 P. 25
Lip. 24 H.C. 127

- Sopa de lluvia
- San jacobito con lechuga
- Fruta
- Pan

26 Kcal 737 P. 32
Lip. 28 H.C. 90

- Patatas en salsa verde
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa jardinera
- Fruta
- Pan

27 Kcal 1025 P. 47
Lip. 34 H.C. 130

- Arroz con mejillones
- Pechugas de pollo rebozadas con lechuga
- Yogurt griego
- Pan

28 Kcal 708 P. 23
Lip. 27 H.C. 91

- Puré de verdura
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- Fruta
- Pan

29 Kcal 857 P. 50
Lip. 23 H.C. 105

- Garbanzos
- Filete de merluza en salsa marinera
- Yogurt sabores
- Pan

30 Kcal 1034 P. 45
Lip. 37 H.C. 127

- Espaguetis napolitana
- Cerdo guisado a la riojana
- 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

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

05	Kcal 811 Lip. 23	P. 34 H.C. 117
<ul style="list-style-type: none"> - Kiribil salteatuak barregarri eta hirugiharrekin - Bakailaoa saltsa berdean - Fruta - Ogia 		

06	Kcal 872 Lip. 36	P. 32 H.C. 102
<ul style="list-style-type: none"> - Izar zopa oilasko eta arrautzarekin - Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan - Zaporedun jogurta Ogia 		

07	Kcal 945 Lip. 42	P. 45 H.C. 137
<ul style="list-style-type: none"> - Arroza tomatearekin - Oilasko erregosia saltsa horixkan - Fruta - Ogia 		

08	Kcal 901 Lip. 28	P. 38 H.C. 116
<ul style="list-style-type: none"> - Indaba gorriak - Patata eta txorizo tortila letxugarekin - Arrautzesnea - Ogia 		

09	Kcal 922 Lip. 45	P. 22 H.C. 105
<ul style="list-style-type: none"> - Entsalada mistoa - Oilasko nuggetak txip patatekin - Fruta - Ogia 		

12	Kcal 705 Lip. 28	P. 32 H.C. 79
<ul style="list-style-type: none"> - Leka suezituak - Txerri eskaloopa letxugarekin - Fruta - Ogia 		

13	Kcal 996 Lip. 42	P. 27 H.C. 127
<ul style="list-style-type: none"> - Patatak errioxar erara - Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin - Banilla budina - Ogia 		

14	Kcal 725 Lip. 17	P. 45 H.C. 83
<ul style="list-style-type: none"> - Dilistak - Legatz xerra marinela saltsan - Fruta - Ogia 		

15	Kcal 931 Lip. 28	P. 34 H.C. 137
<ul style="list-style-type: none"> - Paella - Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan - Zaporedun jogurta - Ogia 		

16	Kcal 990 Lip. 33	P. 50 H.C. 121
<ul style="list-style-type: none"> - Makarroiak bolognar erara - Indiolar erregosia barazkiekin - Fruta - Ogia 		

19	Kcal 1107 Lip. 40	P. 61 H.C. 125
<ul style="list-style-type: none"> - Tallarinak tomatearekin - Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin - Fruta - Ogia 		

20	Kcal 914 Lip. 17	P. 55 H.C. 134
<ul style="list-style-type: none"> - Hiru gutziako arroza - Oilasko iztar errea barregarri, azenario eta patatekin - Zaporedun jogurta - Ogia 		

21	Kcal 658 Lip. 22	P. 17 H.C. 94
<ul style="list-style-type: none"> - Kalabazin krema - Patata tortila letxugarekin - Fruta - Ogia 		

22	Kcal 872 Lip. 27	P. 48 H.C. 95
<ul style="list-style-type: none"> - Indaba zuriak - Abadira xerra erromatar erara maionesarekin - Azukredun jogurt naturala - Ogia 		

23	Kcal 819 Lip. 24	P. 25 H.C. 127
<ul style="list-style-type: none"> - Euri zopa - San jakoboa letxugarekin - Fruta - Ogia 		

26	Kcal 737 Lip. 28	P. 32 H.C. 90
<ul style="list-style-type: none"> - Patatak saltsa berdean - %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan - Fruta - Ogia 		

27	Kcal 1025 Lip. 34	P. 47 H.C. 130
<ul style="list-style-type: none"> - Arroza muskuiluekin - Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin - Greziar jogurta - Ogia 		

28	Kcal 708 Lip. 27	P. 23 H.C. 91
<ul style="list-style-type: none"> - Barazki purea - Frankfurt saltxitxak tomate eta patatekin - Fruta - Ogia 		

29	Kcal 857 Lip. 23	P. 50 H.C. 105
<ul style="list-style-type: none"> - Garbantzuak - Legatz xerra marinela saltsan - Zaporedun jogurta - Ogia 		

30	Kcal 1034 Lip. 37	P. 45 H.C. 127
<ul style="list-style-type: none"> - Espagetiak napolitar erara - Txerri gisatua errioxar erara - 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	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

www.gastronomiabaska.com