

Régimen No Cacahuete

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

09

12

Kcal 716
Lip. 28

P. 28
H.C. 85

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

13

Kcal 1007
Lip. 41

P. 23
H.C. 133

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

14

Kcal 736
Lip. 17

P. 40
H.C. 90

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

15

Kcal 942
Lip. 28

P. 30
H.C. 144

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

16

Kcal 1001
Lip. 33

P. 45
H.C. 128

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

19

Kcal 1119
Lip. 40

P. 56
H.C. 131

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

20

Kcal 926
Lip. 17

P. 51
H.C. 141

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

21

Kcal 669
Lip. 22

P. 13
H.C. 101

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

22

Kcal 883
Lip. 26

P. 44
H.C. 102

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

23

Kcal 830
Lip. 23

P. 20
H.C. 134

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

26

Kcal 748
Lip. 27

P. 27
H.C. 96

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

27

Kcal 1037
Lip. 33

P. 43
H.C. 137

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

28

Kcal 719
Lip. 27

P. 18
H.C. 98

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

29

Kcal 868
Lip. 22

P. 45
H.C. 111

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

30

Kcal 1045
Lip. 37

P. 41
H.C. 133

- Espaguetis napolitana
- Cerdo guisado a la riojana
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

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



Kakahueterik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

05

06

07

08

09

12

Kcal 716
Lip. 28

P. 28
H.C. 85

- Leka suezituak
- Txerri eskalopea letxugarekin
- Fruta
- Ogia

13

Kcal 1007
Lip. 41

P. 23
H.C. 133

- Patatak errioxar erara
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Banilla budina
- Ogia

14

Kcal 736
Lip. 17

P. 40
H.C. 90

- Dilistak
- Legatz xerra marinela saltsan
- Fruta
- Ogia

15

Kcal 942
Lip. 28

P. 30
H.C. 144

- Paella
- Behiki eta txerri hanburgesa laban eginda jardinera saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

16

Kcal 1001
Lip. 33

P. 45
H.C. 128

- Makarroiak bolognar erara
- Indiolar erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

19

Kcal 1119
Lip. 40

P. 56
H.C. 131

- Tallarinak tomatearekin
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

20

Kcal 926
Lip. 17

P. 51
H.C. 141

- Hiru gutziako arropa
- Oilasko iztar errea barrerorri, azenario eta patatekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

21

Kcal 669
Lip. 22

P. 13
H.C. 101

- Kalabazin krema
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 883
Lip. 26

P. 44
H.C. 102

- Indaba zuriak
- Abadira xerra erromatar erara maionesarekin
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

23

Kcal 830
Lip. 23

P. 20
H.C. 134

- Euri zopa
- San jakoboa letxugarekin
- Fruta
- Ogia

26

Kcal 748
Lip. 27

P. 27
H.C. 96

- Patatak saltsa berdean
- %100 txahal hanburgesa jardinera saltsan
- Fruta
- Ogia

27

Kcal 1037
Lip. 33

P. 43
H.C. 137

- Arroza muskuiluekin
- Oilasko bularki arrautzaztatua letxugarekin
- Greziar jogurta
- Ogia

28

Kcal 719
Lip. 27

P. 18
H.C. 98

- Barazki purea
- Frankfurt saltsak tomate eta patatekin
- Fruta
- Ogia

29

Kcal 868
Lip. 22

P. 45
H.C. 111

- Garbantzuak
- Legatz xerra marinela saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

30

Kcal 1045
Lip. 37

P. 41
H.C. 133

- Espagetiak napolitar erara
- Txerri gisatua errioxar erara
- Fruta
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Saltsak fruitu lehorrik gabe.

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

