

Régimen No Frutos Secos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

**05** Kcal 822 P. 29  
Lip. 23 H.C. 123

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

**06** Kcal 884 P. 28  
Lip. 36 H.C. 109

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

**07** Kcal 957 P. 40  
Lip. 42 H.C. 144

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

**08** Kcal 912 P. 33  
Lip. 28 H.C. 123

- Alubias rojas
- Tortilla de patata y chorizo con lechuga
- Natillas
- Pan

**09** Kcal 934 P. 17  
Lip. 41 H.C. 121

- Puré de verdura
- Nuggets de pollo con chips
- Fruta
- Pan

**12** Kcal 716 P. 28  
Lip. 28 H.C. 85

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

**13** Kcal 1007 P. 23  
Lip. 41 H.C. 133

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

**14** Kcal 736 P. 40  
Lip. 17 H.C. 90

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

**15** Kcal 942 P. 30  
Lip. 28 H.C. 144

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

**16** Kcal 1001 P. 45  
Lip. 33 H.C. 128

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

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

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



Fruitu Lehorrik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

				01	Kcal 764 Lip. 20	P. 37 H.C. 103		02	Kcal 968 Lip. 26	P. 34 H.C. 143				
					- Porrusalda				- Arroza saltxitxa eta txorizoarekin					
					- Oilasko bularkiak saltsa horixkan				- Abadira xerra piperradarekin					
					- Azukredun jogurt naturala Ogia				- Fruta Ogia					
05	Kcal 822 Lip. 23	P. 29 H.C. 123	06	Kcal 884 Lip. 36	P. 28 H.C. 109	07	Kcal 957 Lip. 42	P. 40 H.C. 144	08	Kcal 912 Lip. 28	P. 33 H.C. 123			
	- Kiribil salteatuak barregorri eta hirugiharrearekin			- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin			- Arroza tomatearekin		- Indaba gorriak		09	Kcal 934 Lip. 41	P. 17 H.C. 121	
	- Bakailaoa saltsa berdean			- Behiki eta txerri albondigak jardinera saltsan			- Oilasko erregosia saltsa horixkan		- Patata eta txorizo tortila letxugarekin			- Barazki purea		
	- Fruta Ogia			- Zaporedun jogurta Ogia			- Fruta Ogia		- Arrautzesnea Ogia			- Fruta Ogia		
12	Kcal 716 Lip. 28	P. 28 H.C. 85	13	Kcal 1007 Lip. 41	P. 23 H.C. 133	14	Kcal 736 Lip. 17	P. 40 H.C. 90	15	Kcal 942 Lip. 28	P. 30 H.C. 144	16	Kcal 1001 Lip. 33	P. 45 H.C. 128
	- Leka sueztituak			- Patatak errioxar erara			- Dilistak		- Paella			- Makarroiak bolognar erara		
	- Txerri eskalopea letxugarekin			- Kroketak urdaiazpiko egosi eta letxugarekin			- Legatz xerra marinela saltsan		- Behiki eta txerri hamburgesa laban eginda jardinera saltsan			- Indioilar erregosia barazkiekin		
	- Fruta Ogia			- Banilla budina Ogia			- Fruta Ogia		- Zaporedun jogurta Ogia			- Fruta Ogia		
19			20			21			22			23		
26			27			28			29			30		

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](http://www.gastronomiabaska.com)

