

Régimen No Huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

05 Kcal 740 P. 21
Lip. 18 H.C. 122

- Macarrones salteados
- Bacalao al horno en salsa verde
- Fruta
- Pan

06 Kcal 888 P. 48
Lip. 36 H.C. 90

- Sopa de fideo con ave
- Carne guisada de ternera con verduras
- Yogurt sabores
- Pan

07 Kcal 1025 P. 47
Lip. 51 H.C. 141

- Arroz blanco con tomate
- Estofado de pollo en salsa suave
- Fruta
- Pan

08 Kcal 808 P. 41
Lip. 20 H.C. 105

- Alubias rojas con verdura
- Filete de merluza al horno con lechuga
- Natillas
- Pan

09 Kcal 676 P. 31
Lip. 20 H.C. 89

- Puré de verdura
- Pechugas de pollo plancha en salsa con patatas naturales
- Fruta
- Pan

12 Kcal 722 P. 26
Lip. 32 H.C. 80

- Vainas rehogadas
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

13 Kcal 799 P. 31
Lip. 27 H.C. 99

- Patatas a la riojana
- Filete de abadejo plancha con lechuga
- Flan vainilla
- Pan

14 Kcal 668 P. 36
Lip. 16 H.C. 80

- Lentejas con verdura
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Fruta
- Pan

15 Kcal 975 P. 31
Lip. 35 H.C. 132

- Arroz blanco con verduras
- Hamburguesa de ternera 100% en salsa
- Yogurt sabores
- Pan

16 Kcal 1065 P. 43
Lip. 37 H.C. 137

- Macarrones blancos con tomate
- Estofado de pavo con verduras
- Fruta
- Pan

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

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



Arrautzarik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

05 Kcal 740 P. 21
Lip. 18 H.C. 122

- Makarroi salteatuak
- Bakailaoa laban eginda saltsa berdean
- Fruta
- Ogia

06 Kcal 888 P. 48
Lip. 36 H.C. 90

- Fideo zopa hegaztiarekin
- Txahal okela gisatua barazkiekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

07 Kcal 1025 P. 47
Lip. 51 H.C. 141

- Arroz zuria tomatearekin
- Oilasko erregosia saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

08 Kcal 808 P. 41
Lip. 20 H.C. 105

- Indaba gorriak barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda letxugarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

09 Kcal 676 P. 31
Lip. 20 H.C. 89

- Barazki purea
- Oilasko bularkiak plantxan saltsan patatekin
- Fruta
- Ogia

12 Kcal 722 P. 26
Lip. 32 H.C. 80

- Leka sueztituak
- Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

13 Kcal 799 P. 31
Lip. 27 H.C. 99

- Patatak errioxar erara
- Abadira xerra plantxan letxugarekin
- Banilla budina
- Ogia

14 Kcal 668 P. 36
Lip. 16 H.C. 80

- Dilistak barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

15 Kcal 975 P. 31
Lip. 35 H.C. 132

- Arroz zuria barazkiekin
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

16 Kcal 1065 P. 43
Lip. 37 H.C. 137

- Makarroi zuriak tomatearekin
- Indiolar erregosia barazkiekin
- Fruta
- Ogia

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; Gallo arroz/artozko orekia; Salda eta ongarririk gabe.

