

Régimen No Lácteo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

09

12

13

14

15

16

19

Kcal 906  
Lip. 26

P. 38  
H.C. 127

- Tallarines blancos con tomate
- Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

20

Kcal 905  
Lip. 22

P. 50  
H.C. 125

- Arroz blanco con verduras
- Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina
- Yogurt de soja
- Pan

21

Kcal 622  
Lip. 19

P. 12  
H.C. 99

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

22

Kcal 748  
Lip. 18

P. 44  
H.C. 84

- Alubias blancas con verdura
- Filete de abadejo plancha con refrito
- Yogurt de soja
- Pan

23

Kcal 722  
Lip. 25

P. 35  
H.C. 88

- Sopa de lluvia con ave
- Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga
- Fruta
- Pan

26

Kcal 795  
Lip. 32

P. 31  
H.C. 94

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

27

Kcal 874  
Lip. 23

P. 40  
H.C. 121

- Arroz blanco con verduras
- Pechugas de pollo plancha en salsa con lechuga
- Yogurt de soja
- Pan

28

Kcal 560  
Lip. 17

P. 19  
H.C. 81

- Puré de verdura
- Bacalao plancha con refrito
- Fruta
- Pan

29

Kcal 779  
Lip. 22

P. 44  
H.C. 90

- Garbanzos con verdura
- Filete de merluza al horno en salsa suave
- Yogurt de soja
- Pan

30

Kcal 1105  
Lip. 42

P. 47  
H.C. 131

- Espaguetis blancos con tomate
- Cerdo guisado con verduras
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Yogurt de soja; Tomate frito Orlando o IAN; 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



Esnekirik Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

05

06

07

08

09

12

13

14

15

16

19

Kcal 906  
Lip. 26

P. 38  
H.C. 127

- Tallarin zauriak tomatearekin
- Txerri solomo freskoa plantxan saltsan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

20

Kcal 905  
Lip. 22

P. 50  
H.C. 125

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko iztar errea barrerorri eta patatekin
- Soja jogurta
- Ogia

21

Kcal 622  
Lip. 19

P. 12  
H.C. 99

- Kalabazin krema
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 748  
Lip. 18

P. 44  
H.C. 84

- Indaba zuriak barazkiekin
- Abadira xerra plantxan olio errearekin
- Soja jogurta
- Ogia

23

Kcal 722  
Lip. 25

P. 35  
H.C. 88

- Euri zopa hegaztiarekin
- Indiolar bularkiak plantxan saltsan letxugarekin
- Fruta
- Ogia

26

Kcal 795  
Lip. 32

P. 31  
H.C. 94

- Patatak salta berdean
- %100 txahal hanburgesa saltsan
- Fruta
- Ogia

27

Kcal 874  
Lip. 23

P. 40  
H.C. 121

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko bularkiak plantxan saltsan letxugarekin
- Soja jogurta
- Ogia

28

Kcal 560  
Lip. 17

P. 19  
H.C. 81

- Barazki purea
- Bakailaoa plantxan olio errearekin
- Fruta
- Ogia

29

Kcal 779  
Lip. 22

P. 44  
H.C. 90

- Garbantzuak barazkiekin
- Legatz xerra laban eginda salta leunean
- Soja jogurta
- Ogia

30

Kcal 1105  
Lip. 42

P. 47  
H.C. 131

- Espageti zuriak tomatearekin
- Txerri gisatua barazkiekin
- Fruta
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Sojazko jogurta; Orlando edo IAN tomate frijitua; Salda eta ongarririk 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

