

Régimen No Legumbres

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

<p>05 Kcal 719 P. 30 Lip. 18 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales salteados - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan 	<p>06 Kcal 891 P. 55 Lip. 36 H.C. 85</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellas con ave - Carne guisada de ternera con verduras - Yogurt sabores - Pan 	<p>07 Kcal 1013 P. 52 Lip. 51 H.C. 134</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta - Pan 	<p>08 Kcal 785 P. 25 Lip. 33 H.C. 94</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Natillas - Pan 	<p>09 Kcal 665 P. 35 Lip. 20 H.C. 82</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa con patatas naturales - Fruta - Pan
<p>12 Kcal 681 P. 32 Lip. 23 H.C. 89</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta - Pan 	<p>13 Kcal 787 P. 36 Lip. 27 H.C. 93</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Filete de abadejo plancha con lechuga - Flan vainilla - Pan 	<p>14 Kcal 600 P. 30 Lip. 22 H.C. 67</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espinacas rehogadas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan 	<p>15 Kcal 903 P. 41 Lip. 26 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Filete de ternera a la plancha en salsa - Yogurt sabores - Pan 	<p>16 Kcal 1044 P. 52 Lip. 37 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan
<p>19 Kcal 1117 P. 61 Lip. 41 H.C. 126</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tallarines blancos con tomate - Lomo adobado de cerdo empanado con lechuga - Fruta - Pan 	<p>20 Kcal 919 P. 52 Lip. 21 H.C. 130</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina - Yogurt sabores - Pan 	<p>21 Kcal 611 P. 17 Lip. 19 H.C. 92</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 	<p>22 Kcal 676 P. 34 Lip. 20 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Filete de abadejo romana - Yogurt natural azucarado - Pan 	<p>23 Kcal 711 P. 39 Lip. 26 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de lluvia con ave - Pechugas de pavo plancha en salsa con lechuga - Fruta - Pan
<p>26 Kcal 723 P. 40 Lip. 23 H.C. 87</p> <ul style="list-style-type: none"> - Patatas en salsa verde - Filete de ternera a la plancha en salsa - Fruta - Pan 	<p>27 Kcal 1006 P. 45 Lip. 33 H.C. 129</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogurt griego - Pan 	<p>28 Kcal 549 P. 23 Lip. 17 H.C. 74</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Bacalao plancha con refrito - Fruta - Pan 	<p>29 Kcal 634 P. 32 Lip. 24 H.C. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogurt sabores - Pan 	<p>30 Kcal 1094 P. 52 Lip. 43 H.C. 124</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis blancos con tomate - Cerdo guisado con verduras - Fruta - Pan

Nota: No utilización de caldos ni condimentos 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



Egoskaririk Gabeko Erregimena

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

05

Kcal 719
Lip. 18

P. 30
H.C. 109

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

06

Kcal 891
Lip. 36

P. 55
H.C. 85

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

07

Kcal 1013
Lip. 51

P. 52
H.C. 134

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

08

Kcal 785
Lip. 33

P. 25
H.C. 94

- Borraja
- Patata eta txorizo tortila letxugarekin
- Arrautzesnea
- Ogia

09

Kcal 665
Lip. 20

P. 35
H.C. 82

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

12

Kcal 681
Lip. 23

P. 32
H.C. 89

- Kalabaza eta azenario krema
- Txerri eskalopea letxugarekin
- Fruta
- Ogia

13

Kcal 787
Lip. 27

P. 36
H.C. 93

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

14

Kcal 600
Lip. 22

P. 30
H.C. 67

- Ziazberba sueztituak
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

15

Kcal 903
Lip. 26

P. 41
H.C. 126

- Arroz zuria barazkiekin
- Txahal xerra plantxan saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

16

Kcal 1044
Lip. 37

P. 52
H.C. 124

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

19

Kcal 1117
Lip. 41

P. 61
H.C. 126

- Tallarin zauriak tomatearekin
- Txerri solomo ontzutu birrineztatua letxugarekin
- Fruta
- Ogia

20

Kcal 919
Lip. 21

P. 52
H.C. 130

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

21

Kcal 611
Lip. 19

P. 17
H.C. 92

- Kalabazin krema
- Patata tortila letxugarekin
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 676
Lip. 20

P. 34
H.C. 81

- Barazki purea
- Abadira xerra erromatar erara
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

23

Kcal 711
Lip. 26

P. 39
H.C. 81

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

26

Kcal 723
Lip. 23

P. 40
H.C. 87

- Patatak saltsa berdean
- Txahal xerra plantxan saltsan
- Fruta
- Ogia

27

Kcal 1006
Lip. 33

P. 45
H.C. 129

- Arroz zuria barazkiekin
- Oilasko bularki arrautzatzatuak letxugarekin
- Greziar jogurta
- Ogia

28

Kcal 549
Lip. 17

P. 23
H.C. 74

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

29

Kcal 634
Lip. 24

P. 32
H.C. 69

- Borraja
- Legatz xerra laban eginda saltsa leunean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

30

Kcal 1094
Lip. 43

P. 52
H.C. 124

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

Oharra: 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 |

www.gastronomiabaska.com

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

CB CORPORACION



www.zaindu
zaituz.com

CompromisoKode
Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad

