

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

08

09

10

11

14

15

16

17

18

21

Kcal 770
Lip. 30

P. 29
H.C. 96

- Sopa de lluvia
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

22

Kcal 711
Lip. 26

P. 31
H.C. 86

- Puré de acelgas y espinacas
- Bacalao en salsa marinera
- Flan vainilla
- Pan

23

Kcal 1082
Lip. 38

P. 31
H.C. 152

- Tallarines boloñesa
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Fruta
- Pan

24

Kcal 836
Lip. 32

P. 30
H.C. 102

- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz
- Yogurt sabores
- Pan

25

Kcal 791
Lip. 15

P. 59
H.C. 100

- Garbanzos
- Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata
- Fruta
- Pan

28

Kcal 771
Lip. 25

P. 43
H.C. 80

- Lentejas
- Filete de merluza romana con mahonesa
- Fruta
- Pan

29

Kcal 882
Lip. 28

P. 41
H.C. 114

- Coditos salteados con champiñón y bacon
- Escalope de cerdo con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

30

Kcal 708
Lip. 27

P. 23
H.C. 91

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



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

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

07

08

09

10

11

14

15

16

17

18

21

Kcal 770
Lip. 30

P. 29
H.C. 96

- Euri zopa
- Oilasko eta txerri albondigak saltsa leunean
- Fruta
- Ogia

22

Kcal 711
Lip. 26

P. 31
H.C. 86

- Zerba eta ziazerba purea
- Bakailaoa marinela saltsan
- Banilla budina
- Ogia

23

Kcal 1082
Lip. 38

P. 31
H.C. 152

- Tallarinak bolognar erara
- Kroketa urdaiazpiko egosi eta letxugarekin
- Fruta
- Ogia

24

Kcal 836
Lip. 32

P. 30
H.C. 102

- Ilar suezituak
- Patata eta txorizo tortila liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

25

Kcal 791
Lip. 15

P. 59
H.C. 100

- Garbantzuak
- Oilasko iztar errea piper, barrengorri eta patatekin
- Fruta
- Ogia

28

Kcal 771
Lip. 25

P. 43
H.C. 80

- Dilistak
- Legatz xerra erromatar erara maionesarekin
- Fruta
- Ogia

29

Kcal 882
Lip. 28

P. 41
H.C. 114

- Kodito salteatuak barrengorri eta hirugiharrekin
- Txerri eskalopea letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

30

Kcal 708
Lip. 27

P. 23
H.C. 91

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



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