

Régimen No Frutos Secos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

08

09

10

11

14

15

16

17

18

21

Kcal 781
Lip. 30
P. 24
H.C. 102
- Sopa de lluvia
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
Pan

22

Kcal 722
Lip. 26
P. 27
H.C. 93
- Puré de acelgas y espinacas
- Bacalao en salsa marinera
- Flan vainilla
Pan

23

Kcal 1093
Lip. 38
P. 27
H.C. 159
- Tallarines boloñesa
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Fruta
Pan

24

Kcal 848
Lip. 32
P. 25
H.C. 109
- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz
- Yogurt sabores
Pan

25

Kcal 802
Lip. 15
P. 55
H.C. 106
- Garbanzos
- Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata
- Fruta
Pan

28

Kcal 783
Lip. 24
P. 39
H.C. 86
- Lentejas
- Filete de merluza romana con mahonesa
- Fruta
Pan

29

Kcal 894
Lip. 27
P. 37
H.C. 121
- Ceditos salteados con champiñón y bacon
- Escalope de cerdo con lechuga
- Yogurt sabores
Pan

30

Kcal 719
Lip. 27
P. 18
H.C. 98
- Puré de verdura
- Salchichas frankfurt con tomate y patatas
- Fruta
Pan

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

02

03

04

07

08

09

10

11

14

15

16

17

18

21

Kcal 781
Lip. 30

P. 24
H.C. 102

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

22

Kcal 722
Lip. 26

P. 27
H.C. 93

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

23

Kcal 1093
Lip. 38

P. 27
H.C. 159

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

24

Kcal 848
Lip. 32

P. 25
H.C. 109

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

25

Kcal 802
Lip. 15

P. 55
H.C. 106

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

28

Kcal 783
Lip. 24

P. 39
H.C. 86

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

29

Kcal 894
Lip. 27

P. 37
H.C. 121

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

30

Kcal 719
Lip. 27

P. 18
H.C. 98

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

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Saltsak fruitu lehorrik gabe.

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

CB CORPORACION

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



www.zainduzaituz.com

CompromisoKode
Konpromisua dugu erkidegarekin
Compromiso con la comunidad