

Régimen No Huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

08

09

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

Kcal 668
Lip. 16

P. 36
H.C. 80

- Lentejas con verdura
- Filete de merluza plancha con refrito
- Fruta
- Pan

29

Kcal 927
Lip. 32

P. 31
H.C. 125

- Macarrones salteados
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

30

Kcal 682
Lip. 19

P. 40
H.C. 87

- Puré de verdura
- Muslo de pollo asado con patatas naturales
- Fruta
- Pan

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

01

02

03

04

07

08

09

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

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

- Dilistak barazkiekin
- Legatz xerra plantxan olio errearekin
- Fruta
- Ogia

29 Kcal 927 P. 31
Lip. 32 H.C. 125

- Makarroi salteatuak
- Burualdeko txerri xerra plantxan saltsan letxugarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

30 Kcal 682 P. 40
Lip. 19 H.C. 87

- Barazki purea
- Oilasko iztar errea patatekin
- Fruta
- Ogia

Oharra: Zeliakoentzako ADPAN ogia; Danone esnekiak; Orlando edo IAN tomate frijitua; Gallo arroz/artozko orekia; 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 | → | Esneki edo fruta |
| Esnekiak | → | Fruta |

www.gastronomiabaska.com

AENOR

PROTOCOLO
FRENTE AL COVID-19

CB CORPORACION



www.zainduzaituz.com

CompromisoKode
Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad