

Régimen No Piel de Melocotón y Nectarina

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 806  
Lip. 34  
P. 30  
H.C. 92

- Guisantes rehogados
- Tortilla de patata y chorizo con ensalada liz
- Yogurt natural
- 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 852  
Lip. 29  
P. 42  
H.C. 104

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

Muxika eta Nektarina Azalik Gabeko Erregimena

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 806  
Lip. 34

P. 30  
H.C. 92

- Ilar suezituak
- Patata eta txorizo tortila liz entsaladarekin
- Jogurt naturala
- Ogia

25

Kcal 791  
Lip. 15

P. 59  
H.C. 100

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

28

Kcal 771  
Lip. 25

P. 43  
H.C. 80

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

29

Kcal 852  
Lip. 29

P. 42  
H.C. 104

- Kodito salteatuak barregorri eta hirugiharrekin
- Txerri eskalopea letxugarekin
- Jogurt naturala
- 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

www.gastronomiabaska.com