

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>7</p> <p>Macarrones Boloñesa</p> <p>San Jacobo con Lechuga</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 885 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 136</p>	<p>8</p> <p><b>Puré de Calabaza</b> </p> <p><b>Pollo Guisado con Cous Cous (NUEVO)</b></p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 683 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 107</p>	<p>9</p> <p>Arroz con Tomate</p> <p>Filete de Merluza Romana con Limón</p> <p>Melocotón en Almíbar</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 883 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 159</p>	<p>10</p> <p>Alubias Rojas con Chorizo</p> <p>Huevos Revueltos con York</p> <p>Actimel</p> <p>Pan Integral</p> <p>Kcal 769 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 83</p>	<p>11</p> <p><b>Porrusalda</b> </p> <p>Albondigas a la Jardinera</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 806 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 115</p>
<p>14</p> <p>Lentejas con Verdura</p> <p><b>Hamburguesa de Vacuno con Salteado de Verduras (NUEVO)</b></p> <p>Quesito y Membrillo</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 845 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 119</p>	<p>15</p> <p><b>Crema de Calabacín</b> </p> <p>Muslo de Pollo Asado al Ajillo</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 796 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 97</p>	<p>16</p> <p>Coditos con Tomate y Chorizo</p> <p>Zapatero con Pisto</p> <p>Yogurt</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 800 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109</p>	<p>17</p> <p><b>Patatas a la Riojana</b> </p> <p>Filete de Guiarra Empanado con Lechuga</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral</p> <p>Kcal 687 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 88</p>	<p>18</p> <p>Arroz con Champiñón y Bacon</p> <p>Tortilla de Patata con Lechuga</p> <p>Actimel</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 752 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 130</p>
<p>21</p> <p>Espirales con Tomate</p> <p>Fritos Variados</p> <p>Quesito y Membrillo</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 1055 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 140</p>	<p>22</p> <p>Alubias Blancas con Verduras</p> <p>Lomo Adobado con Pimientos Rojos</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 707 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 111</p>	<p>23</p> <p>Arroz con Salchichas y Chorizo</p> <p><b>Salmón al Horno con Tomate (NUEVO)</b></p> <p>Yogurt</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 852 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 140</p>	<p>24</p> <p>Patatas con Costilla </p> <p>Huevos Revueltos con Bacon, Queso y Patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan Integral</p> <p>Kcal 774 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 89</p>	<p><b>MENU ALEMANIA</b> </p> <p>CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES</p> <p>ENSALADA DE PATATA/CHERRI Y MOZZARELLA</p> <p>DEGUSTACION DE SALCHICHAS (COCKTAIL-BRAGBURG-FRANCKFRUT)</p> <p>CON CHUCRUT</p> <p>STRUDEL DE MANZANA</p> <p>Kcal 1206 Lip.(gr.) 53 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 147</p>
<p><b>DIA DEL MAESTRO</b></p> <p>Arroz Integral</p> <p>Estofado de Pavo con Verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 823 Lip.(gr.) 12 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 143</p>	<p>29</p> <p><b>Puré de Calabaza</b> </p> <p>Hamburguesa de Ave con Patatas</p> <p>Melocotón en Almíbar</p> <p>Pan</p> <p>Kcal 794 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 120</p>	<p>30</p> <p>Lentejas con Chorizo</p> <p>Filete de Merluza Romana con Mahonesa</p> <p>Actimel</p> <p>Pan Integral</p> <p>Kcal 753 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 92</p>	<p>31</p>	

Mayo'98 Pag 1 de 1

R.C. 04.09 Rev. Nº 1



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
<p>7</p> <p>Makarroiak Bolognar erara</p> <p>San Jakoboa Letxugarekin</p> <p>Yoqurta</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 885 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 27 H.C(gr.) 136</p>	<p>8</p> <p><b>Kalabaza Purea</b></p> <p><b>Oilasko Gisatua Cous Cous-arekin (BERRIA)</b></p> <p>Fruta</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 683 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 34 H.C(gr.) 107</p>	<p>9</p> <p>Arroza Tomatearekin</p> <p>Legatz Xerra Erromatar erara Limoiarekin</p> <p>Muxika Urazukretan</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 883 Lip.(gr.) 15 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 159</p>	<p>10</p> <p>Indaba Gorriak Lukainkarekin</p> <p>Arrautza Nahasiak Urdaiazpiko Egosiarekin</p> <p>Actimel</p> <p>Bihi Osoko Ogia</p> <p>Kcal 769 Lip.(gr.) 32 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 83</p>	<p>11</p> <p><b>Porrusalda</b></p> <p>Albondigak Jardineria erara</p> <p>Fruta</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 806 Lip.(gr.) 30 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 115</p>
<p>14</p> <p>Dilistak Barazkiekin</p> <p><b>Behiki Hanburgesa Barazki Salteatuekin (BERRIA)</b></p> <p>Gazta eta Irasagarra</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 845 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 119</p>	<p>15</p> <p><b>Kalabazin Krema</b></p> <p>Oilasko Iztar Errea Berakatzarekin</p> <p>Fruta</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 796 Lip.(gr.) 23 Prot.(gr.) 50 H.C(gr.) 97</p>	<p>16</p> <p>Koditoak Tomatea eta Txorizoarekin</p> <p>Zapataria Pistoarekin</p> <p>Yogurta</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 800 Lip.(gr.) 22 Prot.(gr.) 39 H.C(gr.) 109</p>	<p>17</p> <p><b>Patatak Errioxar erara</b></p> <p>Gierra Xerra Birrineztatua Letxugarekin</p> <p>Fruta</p> <p>Bihi Osoko Ogia</p> <p>Kcal 687 Lip.(gr.) 25 Prot.(gr.) 32 H.C(gr.) 88</p>	<p>18</p> <p>Arroza Barrengorri eta Hirugiharrekin</p> <p>Patata Tortilla Letxugarekin</p> <p>Actimel</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 752 Lip.(gr.) 17 Prot.(gr.) 21 H.C(gr.) 130</p>
<p>21</p> <p>Espiralak Tomatearekin</p> <p>Frijituak</p> <p>Gazta eta Irasagarra</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 1055 Lip.(gr.) 43 Prot.(gr.) 24 H.C(gr.) 140</p>	<p>22</p> <p>Indiaba Zuriak Barazkiekin</p> <p>Solomo Ontzutua Piper Gorriekin</p> <p>Fruta</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 707 Lip.(gr.) 13 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 111</p>	<p>23</p> <p>Arroza Saltxitxa eta Txorizoarekin</p> <p><b>Izokina Laban Eginda Tomatearekin (BERRIA)</b></p> <p>Yogurta</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 852 Lip.(gr.) 21 Prot.(gr.) 28 H.C(gr.) 140</p>	<p>24</p> <p>Patatak Saiheskiarekin</p> <p>Arrautza Nahasiak Hirugiharra, Gazta eta Patatekin</p> <p>Fruta</p> <p>Bihi Osoko Ogia</p> <p>Kcal 774 Lip.(gr.) 34 Prot.(gr.) 31 H.C(gr.) 89</p>	<p><b>ALEMANIAKO MENUA</b></p> <p><b>BARAZKI PUREA OGI TXIGORTUEKIN</b></p> <p><b>PATATA, TOMATE ETA MOZZARELLA</b></p> <p><b>ENTSALADA</b></p> <p><b>SALTXITXAK (COCKTAIL-BRAGBURG-FRANCKFRUT) TXUKRUT-AREKIN</b></p> <p><b>SAGAR STRUDELA</b></p> <p>Kcal 1206 Lip.(gr.) 53 Prot.(gr.) 33 H.C(gr.) 147</p>
<p><b>IRAKASLEEN EGUNA</b></p> <p>Arroz Integrala</p> <p>Indioilar Erregosia Barazkiekin</p> <p>Fruta</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 823 Lip.(gr.) 12 Prot.(gr.) 40 H.C(gr.) 143</p>	<p>29</p> <p><b>Kalabaza Purea</b></p> <p>Hegazti Hanburgesa Patatekin</p> <p>Muxika Urazukretan</p> <p>Ogia</p> <p>Kcal 794 Lip.(gr.) 26 Prot.(gr.) 19 H.C(gr.) 120</p>	<p>30</p> <p>Dilistak Txorizoarekin</p> <p>Legatz Xerra Erromatar erara Maionesarekin</p> <p>Actimel</p> <p>Bihi Osoko Ogia</p> <p>Kcal 753 Lip.(gr.) 27 Prot.(gr.) 38 H.C(gr.) 92</p>	<p>31</p>	

Mayo '98 Pag 1 de 1

R.C. 04.09 Rev. Nº 1



**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

**www.gastronomiabaska.com**



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