

ASTELEHENA

02 Kcal 439 P. 22
Lip. 14 H.C. 57

- Hegazti zopa fideoekin
- Indioilar bularkiak saltsan
- **Fruta**
- Ogia

09 Kcal 491 P. 16
Lip. 10 H.C. 85

- Arroza tomatearekin
- **Bakailaoa erromatar erara**
- **Fruta**
- Ogia

16 Kcal 417 P. 28
Lip. 8 H.C. 50

- Dilistak
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

23 Kcal 468 P. 21
Lip. 16 H.C. 58

- **Porrusalda**
- Indioilar erregosia
- **Fruta**
- Ogia

30 Kcal 532 P. 24
Lip. 19 H.C. 58

- Dilistak
- Frankfurt saltxitxak tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

ASTEARTEA

03 Kcal 590 P. 19
Lip. 16 H.C. 83

- Dilistak arrozarekin
- Atun enpanadillak
- Zaporedun jogurta
- Ogia

10 Kcal 582 P. 19
Lip. 28 H.C. 61

- Leka sueztituak
- Behiki eta txerri albondigak saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

17 Kcal 652 P. 17
Lip. 19 H.C. 102

- Arroza tomatearekin
- Kroketa urdaiazpiko egosiarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

24 Kcal 570 P. 27
Lip. 14 H.C. 81

- Makarroiak tomatearekin
- Abadira xerra erromatar erara
- Zaporedun jogurta
- Ogia

ASTEAZKENA

04 Kcal 589 P. 22
Lip. 20 H.C. 80

- Barazki orekia tomatearekin
- %100 txahal hanburgesa tomatearekin
- **Fruta**
- Ogia

11 Kcal 471 P. 24
Lip. 13 H.C. 64

- Garbantzuak
- Legatz xerra erromatar erara
- **Fruta**
- Ogia

18 Kcal 480 P. 23
Lip. 19 H.C. 54

- Izar zopa oilasko eta arrautzarekin
- Oilasko erregosia
- **Fruta**
- Ogia

25 Kcal 492 P. 16
Lip. 19 H.C. 63

- **Zerba eta ziazerba purea**
- Oilasko eta txerri albondigak saltsan
- **Fruta**
- Ogia

OSTEGUNA

05 Kcal 438 P. 13
Lip. 15 H.C. 60

- **Kalabazin krema**
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

12 Kcal 638 P. 21
Lip. 21 H.C. 90

- Tallarinak tomatearekin
- Oilasko nuggetak
- Zaporedun jogurta
- Ogia

19 Kcal 496 P. 20
Lip. 13 H.C. 68

- Indaba gorriak
- Patata tortila liz entsaladarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

26 Kcal 532 P. 29
Lip. 16 H.C. 75

- Garbantzuak
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

OSTIRALA

06 Kcal 481 P. 27
Lip. 13 H.C. 60

- Indaba zuriak
- Legatz xerra erromatar erara
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

13 Kcal 490 P. 22
Lip. 17 H.C. 60

- **Porrusalda**
- Urdaiazpiko egosi arrautzatzatua
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

20 Kcal 488 P. 22
Lip. 18 H.C. 60

- **Kalabaza eta azenario krema**
- Urdaiazpiko egosi arrautzatzatua
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

27 Kcal 465 P. 23
Lip. 16 H.C. 55

- **Barazki purea**
- Oilasko bularki arrautzatzatuak
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.



ASTELEHENA

02

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Indioilar bularkiak saltsan
- Fruta
- Ogia

ASTEARTEA

03

- Oilasko eta barazki purea
- Atun enpanadillak
- Zaporedun jogurta
- Ogia

ASTEAZKENA

04

- Txahal eta barazki purea
- %100 txahal hamburgesa tomatearekin
- Fruta
- Ogia

OSTEGUNA

05

- Arkume eta barazki purea
- Patata tortila
- Zaporedun jogurta
- Ogia

OSTIRALA

06

- Indaba zuri purea
- Legatz xerra erromatar erara
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

09

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Bakailaoa erromatar erara
- Fruta
- Ogia

10

- Indioilar eta barazki purea
- Behiki eta txerri albondigak saltsan
- Zaporedun jogurta
- Ogia

11

- Txahal eta barazki purea
- Legatz xerra erromatar erara
- Fruta
- Ogia

12

- Arkume eta barazki purea
- Oilasko nuggetak
- Zaporedun jogurta
- Ogia

13

- Dilista purea
- Urdaiazpiko egosi arrautzatzatua
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

16

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Papardoa laban eginda tomatearekin
- Fruta
- Ogia

17

- Oilasko eta barazki purea
- Kroketa urdaiazpiko egosiarekin
- Zaporedun jogurta
- Ogia

18

- Txahal eta barazki purea
- Oilasko erregosia
- Fruta
- Ogia

19

- Arkume eta barazki purea
- Patata tortila
- Zaporedun jogurta
- Ogia

20

- Garbantzu purea
- Urdaiazpiko egosi arrautzatzatua
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

23

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Indioilar erregosia
- Fruta
- Ogia

24

- Indioilar eta barazki purea
- Abadira xerra erromatar erara
- Zaporedun jogurta
- Ogia

25

- Txahal eta barazki purea
- Oilasko eta txerri albondigak saltsan
- Fruta
- Ogia

26

- Arkume eta barazki purea
- Legatz medailoiak saltsa berdean
- Zaporedun jogurta
- Ogia

27

- Indaba gorri purea
- Oilasko bularki arrautzatzatuak
- Azukredun jogurt naturala
- Ogia

30

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Frankfurt saltxitxak tomatearekin
- Fruta
- Ogia

● Puntu hau gure KODE Programako hornitzaileen bidez kudeatutako plateren eta egunen adierazgarri da.



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

03

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

04

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

05

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

06

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

09

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

10

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

11

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

12

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

13

- Dilista purea
- Jogurt naturala

16

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

17

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

18

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

19

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

20

- Garbantzu purea
- Jogurt naturala

23

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

25

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

26

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

27

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

30

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala



CompromisoKode

Konpromisua dugu erkidegoarekin
Compromiso con la comunidad



www.compromisokode.com

www.zainduzaitez.com



OSASUNA ETA
NUTRIZIOA ZURE ESKU

Zure ikastetxearekin lan egiten dugu, jantokia bera neska-mutilentzako hezkuntza-helburu egokietan txertatzeko.

Adin bakoitzera egokitutako programen bidez, bete-betean lan egiten dugu, ikasleek jokabide-ohitura onak eduki ditzaten, jaten ikasi dezaten eta elikadura egokia oso garrantzitsua dela ulertu dezaten.

Era berean, leihoak ere irekitzen ditugu, ikasleak zenbait jakintza-arlotako informazioan eta erantzukizunean hazi daitezen.

Gastronomía Baska

Aritz Bidea 75, Eneperi 13, Belako Industrialdea
48100 Mungia (Bizkaia)
Tel.: 94 452 38 00

AFALTZEKO GOMENDIOAK



BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

Arroza, orekia, patata edo lekaleak
Barazkiak
Haragiak
Arrainak
Arrautza
Fruta
Esnekia

AFALTZEKO GOMENDIOAK

Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Arroza, orekia edo patatak
Arraina edo arrautza
Haragi edo arrautza
Arraina edo haragia
Esnekia edo fruta
Fruta

Hohe egiten gailuzten baliokak lantzen ditugu

TOKIKOAK
agroekologia

arduratsua
Osasungarria

GOZOA



www.gastronomiabaska.com

