



noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 726 HC 97 Lip 17 Prot 49	3 Kcal 637 HC 89 Lip 24 Prot 21	4 Kcal 824 HC 116 Lip 27 Prot 36	5 Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48
FIESTA	Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta fresca	Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Yogur	Patatas en salsa verde Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca
	Arroz - Pescado - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Crema - Huevo - Yogur
8 Kcal 879 HC 82 Lip 43 Prot 40	9 Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41	10 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	11 Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57	12 Kcal 695 HC 81 Lip 29 Prot 31
Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Macarrones bolognesa Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Cocido de alubias rojas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
Crema - Carne - Yogur	Verdura - Ave - Lácteo	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur
15 Kcal 744 HC 73 Lip 36 Prot 28	16 Kcal 769 HC 100 Lip 24 Prot 40	17 Kcal 841 HC 57 Lip 46 Prot 54	18 Kcal 708 HC 91 Lip 17 Prot 52	19 Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36
Vainas con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca
Sopa - Huevo - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Patata - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur
22 Kcal 650 HC 66 Lip 23 Prot 38	23 Kcal 886 HC 100 Lip 24 Prot 42	24 Kcal 724 HC 117 Lip 13 Prot 39	25 Kcal 751 HC 102 Lip 31 Prot 20	26 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32
Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Natillas	Lentejas estofadas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca	Paella vegetal Lomo adobado con salteado campestre Fruta fresca	Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Huevo - Lácteo
29 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	30 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17			
Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca			
Verdura - Ave - Yogur	Pasta - Pescado - Yogur			

Gomendatutako aforaia
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales



Astean gutxienez egun batez, irin integrala %50 eta zahia %12tik gora duten ogia eskeintzen dugu
Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.