



## noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 672 HC 93 Lip 25 Prot 22	<b>3</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	<b>4</b> Kcal 671 HC 74 Lip 21 Prot 48
	FIESTA	Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca
		Pasta - Pescado - Fruta	Ensalada - Huevo - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur
<b>7</b> Kcal 855 HC 71 Lip 46 Prot 42	<b>8</b> Kcal 782 HC 110 Lip 22 Prot 41	<b>9</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>10</b> Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57	<b>11</b> Kcal 717 HC 81 Lip 31 Prot 31
Lentejas con verduras locales Salchichas frescas de ave con ensalada Quesitos la vaca que rie	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 blancas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca
Crema - Carne - Fruta	Verdura - Ave - Lácteo	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur
<b>14</b> Kcal 744 HC 73 Lip 36 Prot 28	<b>15</b> Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43	<b>16</b> Kcal 841 HC 57 Lip 46 Prot 54	<b>17</b> Kcal 689 HC 93 Lip 13 Prot 53	<b>18</b> Kcal 826 HC 121 Lip 27 Prot 31
Vainas con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur bebible
Sopa - Huevo - Lácteo	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Fruta	Patata - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Fruta
<b>21</b> Kcal 650 HC 66 Lip 23 Prot 38	<b>22</b> Kcal 863 HC 102 Lip 22 Prot 38	<b>23</b> Kcal 751 HC 117 Lip 15 Prot 41	<b>24</b> Kcal 751 HC 102 Lip 31 Prot 20	<b>25</b> Kcal 814 HC 108 Lip 30 Prot 34
Menestra de verduras Pechuga de pollo con ensalada Natillas	Alubias blancas con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	Paella vegetal Lomo adobado con salteado campestre Yogur	Purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	Garbanzos estofados Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
Arroz - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Ensalada - Ave - Fruta	Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Huevo - Lácteo
<b>28</b> Kcal 705 HC 94 Lip 18 Prot 43	<b>29</b> Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	<b>30</b> Kcal 898 HC 63 Lip 46 Prot 59		
Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Yogur bebible	Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Jamoncitos al horno con calabacín y zanahoria Fruta fresca		
Verdura - Ave - Fruta	Pasta - Pescado - Yogur	Arroz - Huevo - Lácteo		

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua  
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono



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.



Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales