



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Verdura - Ave - Lácteo
4 Kcal 783 HC 106 Lip 25 Prot 39 Espirales italiana Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 675 HC 90 Lip 9 Prot 58 Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	6 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45 Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	7 Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37 Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 726 HC 96 Lip 15 Prot 55 Marmitako Bacalao meniere Fruta fresca
Verdura - Carne - Yogur	Arroz - Huevo - Yogur	Ensalada - Pescado - Fruta	Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Huevo - Lácteo
11	12	13 Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28 Vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca Pasta - Pescado - Yogur	14 Kcal 738 HC 126 Lip 21 Prot 31 Paella vegetal Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur bebible	15 Kcal 860 HC 67 Lip 44 Prot 52 Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca Ensalada - Pescado - Yogur
FIESTA	FIESTA			
18 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38 Macarrones con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	19 Kcal 835 HC 117 Lip 29 Prot 29 Alubias blancas con verduras locales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 655 HC 84 Lip 26 Prot 25 Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38 Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta fresca	22 Kcal 698 HC 81 Lip 21 Prot 39 Menestra de verduras Lomo adobado con ketchup Natillas
Sopa - Huevo - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta	Arroz - Carne - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Sopa - Pescado - Fruta
25 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	26 Kcal 835 HC 77 Lip 44 Prot 33 Sopa de ave con fideos integrales Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	27 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17 Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	28 Kcal 756 HC 115 Lip 16 Prot 46 Arroz con tomate Bacalao en salsa marinera Quesitos la vaca que rie	29 Kcal 752 HC 94 Lip 19 Prot 54 Garbanzos estofados Pavo guisado con zanahoria y champiñon Fruta fresca
Verdura - Ave - Lácteo	Verdura - Pescado - Yogur	Arroz - Carne - Yogur	Ensalada - Huevo - Fruta	Pasta - Pescado - Yogur

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