



septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 878 HC 118 Lip 34 Prot 35 Lentejas con verduras Empanadillas de bonito con ensalada Yogur Sopa - Carne - Fruta	2 Kcal 1030 HC 114 Lip 42 Prot 54 Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca Ensalada - Pescado - Yogur	3 Kcal 898 HC 84 Lip 49 Prot 34 Patatas a la riojana Salchichas frescas de ave cocidas con salsa de tomate Fruta fresca Verdura - Huevo - Yogur	4 Kcal 857 HC 114 Lip 26 Prot 48 Caracolillos bolognesa Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca Crema - Carne - Yogur
7 Kcal 896 HC 106 Lip 37 Prot 37 Patatas a la riojana Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca Ensalada - Huevo - Yogur	8 Kcal 855 HC 107 Lip 35 Prot 32 Caracolillos con tomate Hamburguesa con champiñones Fruta fresca Verdura - Pescado - Yogur	9 Kcal 617 HC 84 Lip 14 Prot 42 Crema de purrusalda Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca Arroz - Carne - Fruta	10 Kcal 714 HC 89 Lip 24 Prot 38 Alubias blancas con verduras locales Tortilla vegetal al horno con ensalada Fruta fresca Crema - Pescado - Yogur	11 Kcal 666 HC 75 Lip 24 Prot 34 Vainas con patatas Merluza a la romana con ensalada Yogur bebible Sopa - Ave - Fruta
14 Kcal 886 HC 139 Lip 31 Prot 18 Lentejas con verduras locales Empanadillas con ensalada Fruta fresca Sopa - Huevo - Yogur	15 Kcal 1030 HC 114 Lip 42 Prot 54 Arroz con tomate Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca Verdura - Pescado - Yogur	16 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca Ensalada - Ave - Yogur	17 Kcal 701 HC 87 Lip 25 Prot 35 Patatas guisadas Merluza en salsa verde Fruta fresca Verdura - Carne - Yogur	18 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur Patata - Pescado - Fruta
21 Kcal 643 HC 66 Lip 26 Prot 39 Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Fruta fresca Patata - Huevo - Yogur	22 Kcal 752 HC 116 Lip 17 Prot 38 Macarrones bolognesa Merluza meniere Fruta fresca Verdura - Ave - Yogur	23 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24 Crema de calabaza local Albondigas con patatas fritas Fruta fresca Crema - Pescado - Yogur	24 Kcal 805 HC 99 Lip 21 Prot 60 Lentejas estofadas Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca Sopa - Carne - Lácteo	25 Kcal 665 HC 79 Lip 22 Prot 39 Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Natillas Verdura - Pescado - Fruta
28 Kcal 655 HC 79 Lip 25 Prot 31 Crema de verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Fruta en almibar Arroz - Carne - Fruta	29 Kcal 861 HC 117 Lip 31 Prot 32 Alubias blancas con verduras locales Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca Crema - Pescado - Yogur	30 Kcal 914 HC 121 Lip 24 Prot 30 Paella de carne Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca Verdura - Huevo - Yogur		

Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularrerako menua
Menú de mejora cardiovascular



Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



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.

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean
Menú 100% local