



septiembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal 728 HC 88 Lip 26 Prot 36 Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible	2 Kcal 811 HC 121 Lip 30 Prot 20 Macarrones con tomate San jacobito con ensalada Fruta fresca
			Arroz - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur
5 Kcal 683 HC 87 Lip 28 Prot 25 Crema de purreusalda Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	6	7 Kcal 713 HC 90 Lip 17 Prot 53 Alubias blancas con verduras locales Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca	8 Kcal 677 HC 84 Lip 16 Prot 47 Vainas con patatas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Yogur bebible	9 Kcal 748 HC 116 Lip 20 Prot 31 Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
Arroz - Ave - Yogur		Crema - Pescado - Yogur	Sopa - Huevo - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur
12 Kcal 1015 HC 81 Lip 50 Prot 66 Garbanzos con calabaza local Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	13 Kcal 884 HC 122 Lip 34 Prot 27 Arroz con tomate Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	14 Kcal 799 HC 108 Lip 28 Prot 34 Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	15 Kcal 653 HC 93 Lip 18 Prot 33 Patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	16 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46 Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Sopa - Pescado - Fruta	Crema - Carne - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Yogur	Patata - Pescado - Fruta
19 Kcal 679 HC 70 Lip 27 Prot 41 Sopa de ave con fideos Lomo de sajonia con ensalada Yogur bebible	20 Kcal 841 HC 117 Lip 29 Prot 32 Macarrones integrales bolognesa Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24 Crema de calabaza local Albondigas con patatas fritas Fruta fresca	22 Kcal 728 HC 92 Lip 15 Prot 58 Lentejas con verduras locales Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	23 Kcal 682 HC 89 Lip 17 Prot 45 Purreusalda Pechuga de pollo con salteado campestre Natillas
Patata - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Lácteo	Verdura - Pescado - Fruta
26 Kcal 669 HC 71 Lip 21 Prot 42 Menestra de verduras Pavo guisado con patatas fritas Yogur	27 Kcal 776 HC 103 Lip 23 Prot 44 Garbanzos con calabaza local Merluza a la romana con calabacín Fruta fresca	28 Kcal 712 HC 97 Lip 28 Prot 18 Crema de verduras locales con picatostes integrales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 891 HC 110 Lip 26 Prot 32 Paella de carne Medallón de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	30 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
Sopa - Pescado - Fruta	Crema - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo	Verdura - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - 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