



enero 2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal Lip	582 16	HC Prot	75 36	4	Kcal Lip	791 30	HC Prot	70 62	5	Kcal Lip	683 15	HC Prot	89 47	6	FIESTA				7	Kcal Lip	728 21	HC Prot	99 40
Crema de puerros y espinacas Lomo al horno con patatas Fruta fresca				Patatas en salsa verde Muslo de pollo con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca								Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa marinera Fruta fresca								
10	Kcal Lip	749 22	HC Prot	117 25	11	Kcal Lip	956 53	HC Prot	76 46	12	Kcal Lip	887 45	HC Prot	82 42	13	Kcal Lip	830 42	HC Prot	80 29	14	Kcal Lip	753 19	HC Prot	93 53
Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con ketchup Fruta fresca				Patatas a la riojana Trucha asalmonada fresca con pimientos rojos Fruta fresca				Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Yogur bebible								
17	Kcal Lip	376 7	HC Prot	66 13	18	Kcal Lip	690 23	HC Prot	77 44	19	Kcal Lip	657 24	HC Prot	77 36	20	Kcal Lip	671 15	HC Prot	103 36	21	Kcal Lip	719 25	HC Prot	89 37
Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno Fruta fresca				Crema de purrusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñón Natillas				Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta fresca				Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca								
24	Kcal Lip	701 25	HC Prot	69 54	25	Kcal Lip	698 14	HC Prot	93 52	26	Kcal Lip	852 43	HC Prot	83 35	27	Kcal Lip	669 22	HC Prot	77 36	28	Kcal Lip	702 19	HC Prot	101 36
Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca				Patatas en salsa verde Hamburguesa en salsa de verduras Yogur				Menestra de verduras Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca				Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con espárragos Fruta fresca								
31	Kcal Lip	842 35	HC Prot	88 45																				
Patatas a la riojana Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta fresca																								

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