



marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 906 HC 109 Lip 32 Prot 39	2 Kcal 591 HC 73 Lip 16 Prot 40	3 Kcal 733 HC 93 Lip 20 Prot 48
		Macarrones bolognesa Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñón Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Yogur
6 Kcal 661 HC 87 Lip 25 Prot 25	7 Kcal 806 HC 92 Lip 33 Prot 36	8 Kcal 922 HC 127 Lip 36 Prot 28	9 Kcal 662 HC 71 Lip 23 Prot 43	10 Kcal 867 HC 88 Lip 28 Prot 70
Sopa de ave con arroz Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	Patatas a la riojana Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Hamburguesa con pimientos rojos Fruta de temporada	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Quesito la vaca que rie con membrillo	Alubias blancas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 659 HC 80 Lip 23 Prot 37	14 Kcal 585 HC 91 Lip 15 Prot 24	15 Kcal 845 HC 115 Lip 30 Prot 32	16 Kcal 744 HC 91 Lip 16 Prot 59	17 Kcal 631 HC 63 Lip 20 Prot 43
Purrusalda Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno Natillas	Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Yogur bebible	Menestra de verduras Guisado de ternera con champiñones Fruta de temporada
20 Kcal 823 HC 117 Lip 24 Prot 41	21 Kcal 857 HC 84 Lip 34 Prot 54	22 Kcal 904 HC 109 Lip 25 Prot 50	23 Kcal 823 HC 109 Lip 29 Prot 37	24 Kcal 523 HC 55 Lip 16 Prot 43
Paella de carne Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Yogur	Macarrones italiana Atun a la riojana Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
27 Kcal 870 HC 109 Lip 32 Prot 42	28 Kcal 520 HC 65 Lip 15 Prot 33	29 Kcal 900 HC 111 Lip 34 Prot 43	30 Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45	31 Kcal 164 HC 36 Lip 0 Prot 5
Macarrones con tomate Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Yogur	Crema de puerros y espinacas Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y atun Yogur bebible	Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta de temporada	Fruta de temporada

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