





mayo 2021

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal	464	HC	66	4	Kcal	600	HC	61	5	Kcal	787	HC	127	6	Kcal	892	HC	90	7	Kcal	707	HC	90
	Lip	17	Prot	13		Lip	21	Prot	34		Lip	12	Prot	42		Lip	50	Prot	22		Lip	21	Prot	42
Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y chorizo Quesitos la vaca que rie				Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca				Crema de calabaza local Albondigas con ensalada Fruta fresca				Alubias blancas con calabaza local Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca								
10	Kcal	773	HC	117	11	Kcal	670	HC	75	12	Kcal	782	HC	76	13	Kcal	893	HC	114	14	Kcal	803	HC	91
	Lip	24	Prot	27		Lip	23	Prot	43		Lip	29	Prot	57		Lip	32	Prot	39		Lip	33	Prot	33
Macarrones con tomate Tortilla de patata Fruta fresca				Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Lentejas con arroz Merluza fresca con mahonesa Natillas				Vainas con patatas Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca								
17	Kcal	708	HC	91	18	Kcal	577	HC	70	19	Kcal	883	HC	113	20	Kcal	848	HC	95	21	Kcal	701	HC	87
	Lip	17	Prot	52		Lip	20	Prot	32		Lip	35	Prot	35		Lip	23	Prot	69		Lip	25	Prot	35
Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				Crema de purrexalda Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				Paella vegetal Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca				Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo con pimientos rojos Yogur				Patatas guisadas Merluza en salsa verde Fruta fresca								
24	Kcal	701	HC	68	25	Kcal	851	HC	107	26	Kcal	715	HC	83	27	Kcal	791	HC	111	28	Kcal	737	HC	113
	Lip	25	Prot	54		Lip	31	Prot	42		Lip	23	Prot	41		Lip	18	Prot	51		Lip	17	Prot	39
Crema de purrexalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y atun Fruta fresca				Vainas con patatas Redondo de ternera con ensalada Yogur bebible				Macarrones italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca								
31	Kcal	670	HC	75																				
	Lip	23	Prot	43																				
Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca																								


 Gomendatutako afaria
Cena recomendada


 Hobekuntza kardiobaskularrerako menua
Menú de mejora cardiovascular


 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