



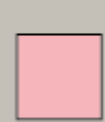
noviembre 2022


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2 Kcal 705 HC 79 Lip 24 Prot 45	3 Kcal 720 HC 81 Lip 23 Prot 51	4 Kcal 791 HC 95 Lip 22 Prot 54
	FIESTA	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur bebible	Patatas en salsa verde Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca
7 Kcal 768 HC 59 Lip 45 Prot 28	8 Kcal 764 HC 126 Lip 16 Prot 34	9 Kcal 786 HC 93 Lip 25 Prot 51	10 Kcal 724 HC 75 Lip 24 Prot 54	11 Kcal 758 HC 87 Lip 29 Prot 37
Menestra de verduras Hamburguesa con ensalada Quesitos la vaca que rie	Paella de carne Merluza meniere Fruta fresca	Cocido de alubias blancas Filete de ternera a la plancha con pimientos rojos Yogur	Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
14 Kcal 539 HC 98 Lip 9 Prot 20	15 Kcal 719 HC 91 Lip 22 Prot 44	16 Kcal 822 HC 69 Lip 47 Prot 33	17 Kcal 689 HC 93 Lip 13 Prot 53	18 Kcal 761 HC 119 Lip 21 Prot 29
Macarrones italiana Tortilla de patata al horno Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Bacalao con mahonesa Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Quesitos la vaca que rie	Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur bebible
21 Kcal 824 HC 113 Lip 28 Prot 34	22 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	23 Kcal 868 HC 89 Lip 46 Prot 27	24 Kcal 899 HC 104 Lip 37 Prot 37	25 Kcal 716 HC 110 Lip 14 Prot 42
Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Purrusalda Albondigas con pimientos rojos Yogur	Garbanzos estofados Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Lomo fresco con ensalada Fruta fresca
28 Kcal 789 HC 108 Lip 24 Prot 41	29 Kcal 698 HC 86 Lip 28 Prot 28	30 Kcal 748 HC 89 Lip 28 Prot 39		
Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha con patatas Yogur bebible	Sopa de ave con arroz Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Patatas a la riojana Trucha asalmonada fresca en salsa de verduras 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

 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

 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.