





# octubre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Kcal 792 HC 76 Lip 42 Prot 29
				Sopa de ave con arroz Hamburguesa con ensalada Fruta fresca
<b>4</b> Kcal 769 HC 100 Lip 24 Prot 40	<b>5</b> Kcal 805 HC 120 Lip 18 Prot 45	<b>6</b> Kcal 796 HC 105 Lip 21 Prot 51	<b>7</b> Kcal 819 HC 78 Lip 27 Prot 67	<b>8</b> Kcal 572 HC 67 Lip 20 Prot 25
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Bacalao en salsa verde Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinera Yogur	Marmitako Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Menestra de verduras Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 611 HC 68 Lip 19 Prot 44	<b>14</b> Kcal 829 HC 114 Lip 29 Prot 33	<b>15</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42
FIESTA	FIESTA	Crema de verduras Guisado de ternera con champiñones Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	<b>19</b> Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	<b>20</b> Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	<b>21</b> Kcal 676 HC 85 Lip 18 Prot 47	<b>22</b> Kcal 735 HC 112 Lip 14 Prot 36
Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Patatas a la riojana Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Vainas con patatas Natillas
<b>25</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	<b>26</b> Kcal 757 HC 88 Lip 35 Prot 25	<b>27</b> Kcal 513 HC 55 Lip 22 Prot 22	<b>28</b> Kcal 620 HC 71 Lip 21 Prot 42	<b>29</b> Kcal 821 HC 98 Lip 26 Prot 51
Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Albondigas con patatas Fruta fresca	Purrusalda Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Redondo de ternera a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno con champiñones 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