



septiembre 2020

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 1 Kcal 750 HC 120 Lip 19 Prot 30 | 2 Kcal 601 HC 74 Lip 18 Prot 37 | 3 Kcal 925 HC 101 Lip 40 Prot 42 | 4 Kcal 763 HC 96 Lip 29 Prot 30 |
| | Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con zanahoria Yogur | Purrusalda Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca | Lentejas con verduras Hamburguesa con ketchup Natillas | Patatas a la riojana Merluza en salsa de verduras con zanahoria y champiñón Fruta fresca |
| 7 Kcal 694 HC 73 Lip 31 Prot 34 | 8 Kcal 773 HC 100 Lip 19 Prot 54 | 9 Kcal 779 HC 99 Lip 18 Prot 60 | 10 Kcal 809 HC 79 Lip 39 Prot 33 | 11 Kcal 833 HC 132 Lip 25 Prot 22 |
| Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca | Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca | Macarrones con tomate Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca | Vainas con patatas Frankfurt con ensalada Fruta fresca | Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible |
| 14 Kcal 563 HC 63 Lip 20 Prot 28 | 15 Kcal 908 HC 90 Lip 41 Prot 48 | 16 Kcal 713 HC 83 Lip 25 Prot 40 | 17 Kcal 770 HC 122 Lip 17 Prot 37 | 18 Kcal 810 HC 77 Lip 43 Prot 29 |
| Menestra de verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca | Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca | Patatas guisadas Lomo cocido con ensalada Fruta fresca | Paella vegetal Redondo de ternera con pimientos rojos Fruta fresca | Sopa de ave con arroz Albondigas en salsa de verduras Yogur |
| 21 Kcal 723 HC 89 Lip 24 Prot 42 | 22 Kcal 736 HC 85 Lip 31 Prot 31 | 23 Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39 | 24 Kcal 609 HC 83 Lip 20 Prot 26 | 25 Kcal 761 HC 71 Lip 29 Prot 56 |
| Lentejas estofadas Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca | Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca | Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca | Purrusalda Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca | Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Natillas |
| 28 Kcal 952 HC 134 Lip 36 Prot 26 | 29 Kcal 952 HC 108 Lip 34 Prot 56 | 30 Kcal 635 HC 76 Lip 18 Prot 40 | | |
| Macarrones bolognesa Tortilla de patata Fruta en almibar | Alubias blancas estofadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca | Vainas con patatas Lomo cocido con pimientos rojos Fruta fresca | | |

 Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularrerako
menua
Menú de mejora cardiovascular

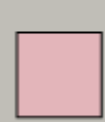


Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



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