



septiembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			NO HAY MENU	NO HAY MENU
5 Kcal 762 HC 97 Lip 19 Prot 55	6	7 Kcal 713 HC 108 Lip 19 Prot 32	8 Kcal 700 HC 75 Lip 22 Prot 49	9 Kcal 857 HC 111 Lip 32 Prot 37
Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca	FIESTA	Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Vainas con patatas Guisado de ternera a la jardinera Yogur bebible	Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca
12 Kcal 695 HC 63 Lip 33 Prot 41	13 Kcal 1002 HC 88 Lip 51 Prot 50	14 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40	15 Kcal 912 HC 117 Lip 35 Prot 38	16 Kcal 957 HC 95 Lip 51 Prot 28
Crema de verduras locales Guiarra de cerdo al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie	Cocido de alubias rojas Trucha asalmonada fresca con mahonesa Fruta fresca	Patatas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Paella de carne Hamburguesa 100% ternera con pimientos rojos Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Albondigas a la jardinera Yogur
19 Kcal 761 HC 93 Lip 26 Prot 42	20 Kcal 630 HC 74 Lip 22 Prot 36	21 Kcal 798 HC 95 Lip 26 Prot 46	22 Kcal 580 HC 82 Lip 10 Prot 43	23 Kcal 691 HC 78 Lip 22 Prot 39
Alubias blancas estofadas Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur bebible	Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Guiarra de cerdo con patatas Fruta fresca	Purrusalda Bacalao en salsa de verduras con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Menestra de verduras Lomo adobado con pimientos rojos Natillas
26 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0	27 Kcal 731 HC 108 Lip 20 Prot 34	28 Kcal 791 HC 118 Lip 18 Prot 45	29 Kcal 659 HC 78 Lip 18 Prot 50	30 Kcal 777 HC 77 Lip 42 Prot 25
Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno Yogur	Macarrones bolognesa Merluza a la riojana Fruta fresca	Arroz con tomate Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Crema de calabaza local Hamburguesa con ensalada 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.