



## marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> Kcal 715 HC 113 Lip 15 Prot 28	<b>2</b> Kcal 817 HC 107 Lip 31 Prot 30	<b>3</b> Kcal 772 HC 121 Lip 19 Prot 36
		Alubias blancas con verduras locales Menestra de verduras Fruta de temporada	Marmitako Croquetas de bacalao con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur
<b>6</b> Kcal 733 HC 100 Lip 22 Prot 36	<b>7</b> Kcal 838 HC 128 Lip 30 Prot 23	<b>8</b> Kcal 687 HC 97 Lip 21 Prot 30	<b>9</b> Kcal 590 HC 73 Lip 19 Prot 25	<b>10</b> Kcal 765 HC 116 Lip 19 Prot 38
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	Caracolillos con tomate Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas (gg) Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Vainas con patatas Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Quesito la vaca que rie con membrillo	Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada
<b>13</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	<b>14</b> Kcal 666 HC 97 Lip 18 Prot 32	<b>15</b> Kcal 843 HC 90 Lip 34 Prot 46	<b>16</b> Kcal 700 HC 89 Lip 29 Prot 22	<b>17</b> Kcal 809 HC 94 Lip 18 Prot 40
Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	Purrusalda Merluza meniere Natillas	Garbanzos con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta de temporada	Crema de verduras locales Palitos de merluza con ensalada Yogur bebible	Lentejas con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta de temporada
<b>20</b> Kcal 799 HC 128 Lip 24 Prot 23	<b>21</b> Kcal 746 HC 118 Lip 19 Prot 30	<b>22</b> Kcal 776 HC 103 Lip 26 Prot 33	<b>23</b> Kcal 677 HC 80 Lip 26 Prot 24	<b>24</b> Kcal 758 HC 85 Lip 29 Prot 47
Paella vegetal Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda Garbanzos con verduras Yogur	Patatas guisadas (gg) Tofu rebozado en salsa con jardinera Fruta de temporada	Menestra de verduras Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Quesitos la vaca que rie
<b>27</b> Kcal 770 HC 124 Lip 13 Prot 42	<b>28</b> Kcal 633 HC 87 Lip 24 Prot 21	<b>29</b> Kcal 698 HC 89 Lip 26 Prot 26	<b>30</b> Kcal 754 HC 102 Lip 16 Prot 54	<b>31</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Yogur	Sopa de fideos (gg) Tortilla paisana con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Filete vegetal a la romana con patatas fritas Yogur bebible	Alubias rojas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada	Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada

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.