



noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 829 HC 150 Lip 13 Prot 34	3 Kcal 637 HC 89 Lip 24 Prot 21	4 Kcal 776 HC 117 Lip 22 Prot 33	5 Kcal 670 HC 87 Lip 23 Prot 30
FIESTA	Alubias blancas con verduras locales Macarrones con tomate Fruta fresca	Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Yogur	Patatas en salsa verde Filete vegetal a la romana con pimientos rojos Fruta fresca
8 Kcal 743 HC 124 Lip 11 Prot 40	9 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38	10 Kcal 706 HC 69 Lip 32 Prot 37	11 Kcal 754 HC 102 Lip 16 Prot 54	12 Kcal 639 HC 86 Lip 24 Prot 23
Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Yogur	Alubias rojas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca
15 Kcal 667 HC 72 Lip 26 Prot 33	16 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34	17 Kcal 646 HC 76 Lip 30 Prot 22	18 Kcal 745 HC 126 Lip 16 Prot 31	19 Kcal 750 HC 110 Lip 20 Prot 36
Vainas con patatas Tofu en salsa con pimiento rojos Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de purrusalda Palitos de merluza con ensalada Quesitos la vaca que rie	Garbanzos con verduras locales Coliflor con patatas Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca
22 Kcal 778 HC 95 Lip 33 Prot 18	23 Kcal 809 HC 94 Lip 18 Prot 40	24 Kcal 826 HC 111 Lip 29 Prot 36	25 Kcal 758 HC 82 Lip 36 Prot 27	26 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32
Menestra de verduras Croquetas de bacalao con ensalada Natillas	Lentejas con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	Paella vegetal Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Purrusalda Escalopin vegetal en salsa de verduras Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
29 Kcal 670 HC 91 Lip 16 Prot 41	30 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17			
Lentejas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Crema de calabaza local Empanadillas de bonito 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



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