




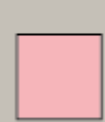
## noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 672 HC 93 Lip 25 Prot 22	<b>3</b> Kcal 748 HC 116 Lip 20 Prot 31	<b>4</b> Kcal 850 HC 90 Lip 37 Prot 41
	FIESTA	Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Patatas en salsa verde Tofu rebozado en salsa con pimientos rojos Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 719 HC 113 Lip 14 Prot 42	<b>8</b> Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38	<b>9</b> Kcal 664 HC 84 Lip 27 Prot 23	<b>10</b> Kcal 754 HC 102 Lip 16 Prot 54	<b>11</b> Kcal 597 HC 86 Lip 21 Prot 19
Lentejas con verduras locales Brocoli con patatas Quesitos la vaca que rie	Macarrones con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de verduras Tortilla paisana Yogur	Alubias blancas con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Sopa de fideos (gg) Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 667 HC 72 Lip 26 Prot 33	<b>15</b> Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43	<b>16</b> Kcal 646 HC 76 Lip 30 Prot 22	<b>17</b> Kcal 842 HC 161 Lip 12 Prot 30	<b>18</b> Kcal 826 HC 121 Lip 27 Prot 31
Vainas con patatas Tofu en salsa con pimiento rojos Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa verde Fruta fresca	Crema de purrusalda Palitos de merluza con ensalada Quesitos la vaca que rie	Alubias rojas con verduras locales Paella vegetal Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur bebible
<b>21</b> Kcal 441 HC 65 Lip 11 Prot 12	<b>22</b> Kcal 824 HC 92 Lip 31 Prot 47	<b>23</b> Kcal 725 HC 138 Lip 13 Prot 20	<b>24</b> Kcal 728 HC 104 Lip 28 Prot 17	<b>25</b> Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31
Menestra de verduras Filete vegetal con ensalada Natillas	Alubias blancas con verduras locales Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	Paella vegetal Crema de verduras locales Yogur	Purrusalda Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 824 HC 156 Lip 10 Prot 34	<b>29</b> Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	<b>30</b> Kcal 594 HC 77 Lip 19 Prot 30		
Lentejas con verduras locales Paella vegetal Yogur bebible	Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Sopa de fideos (gg) Tofu en salsa con jardinera 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.