




octubre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal 794 HC 110 Lip 27 Prot 32 Garbanzos con calabaza local Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
4 Kcal 828 HC 114 Lip 25 Prot 43 Espirales con tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	5 Kcal 448 HC 80 Lip 3 Prot 25 Lentejas con verduras locales Tortilla paisana Fruta fresca	6 Kcal 730 HC 140 Lip 13 Prot 19 Crema de purrezalda Paella vegetal Yogur	7 Kcal 759 HC 109 Lip 24 Prot 32 Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	8 Kcal 726 HC 96 Lip 15 Prot 55 Marmitako Bacalao meniere Fruta fresca
11	12	13 Kcal 709 HC 67 Lip 31 Prot 38 Vainas con patatas Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta fresca	14 Kcal 738 HC 126 Lip 21 Prot 31 Paella vegetal Medallon de bonito en salsa con ensalada Yogur bebible	15 Kcal 729 HC 120 Lip 17 Prot 28 Crema de verduras locales Garbanzos con calabaza local Fruta fresca
FIESTA	FIESTA			
18 Kcal 731 HC 110 Lip 18 Prot 38 Macarrones con tomate Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	19 Kcal 839 HC 119 Lip 29 Prot 29 Alubias blancas con verduras locales Croquetas de bacalao con ensalada Fruta fresca	20 Kcal 655 HC 84 Lip 26 Prot 25 Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca	21 Kcal 687 HC 97 Lip 21 Prot 30 Patatas guisadas (gg) Merluza en salsa verde Fruta fresca	22 Kcal 763 HC 68 Lip 35 Prot 36 Menestra de verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Natillas
25 Kcal 706 HC 100 Lip 20 Prot 34 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	26 Kcal 623 HC 83 Lip 23 Prot 21 Sopa de fideos integrales (gg) Filete vegetal a la romana con patatas fritas Fruta fresca	27 Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17 Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	28 Kcal 756 HC 115 Lip 16 Prot 46 Arroz con tomate Bacalao en salsa marinera Quesitos la vaca que rie	29 Kcal 745 HC 126 Lip 16 Prot 31 Garbanzos con verduras locales Coliflor con patatas 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