



enero 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Kcal 589 HC 66 Lip 19 Prot 38 Crema de puerros y espinacas Lomo al horno con patatas Yogur natural	4 Kcal 775 HC 63 Lip 32 Prot 64 Patatas en salsa verde Muslo de pollo con ensalada Quesitos la vaca que rie	5 Kcal 690 HC 80 Lip 19 Prot 50 Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Yogur natural	6 FIESTA	7 Kcal 735 HC 90 Lip 24 Prot 42 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur natural
10 Kcal 756 HC 109 Lip 26 Prot 27 Alubias blancas con calabaza local Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Yogur natural	11 Kcal 963 HC 67 Lip 56 Prot 49 Crema de purreusalda Hamburguesa con ketchup Yogur natural	12 Kcal 894 HC 73 Lip 48 Prot 45 Arroz con tomate Merluza en salsa marinera Yogur natural	13 Kcal 837 HC 71 Lip 46 Prot 31 Patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Yogur natural	14 Kcal 663 HC 76 Lip 18 Prot 50 Vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible natural
17 Kcal 402 HC 53 Lip 13 Prot 19 Lentejas con verduras locales Merluza en salsa de verduras Yogur natural	18 Kcal 690 HC 77 Lip 23 Prot 44 Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo fresco con calabacín y zanahoria Natillas	19 Kcal 664 HC 68 Lip 27 Prot 38 Paella de carne Croquetas de jamon con ensalada Yogur natural	20 Kcal 678 HC 94 Lip 18 Prot 38 Patatas guisadas Medallon de bonito a la riojana Yogur natural	21 Kcal 726 HC 81 Lip 28 Prot 39 Alubias rojas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur natural
24 Kcal 729 HC 64 Lip 28 Prot 57 Garbanzos con verduras locales San jacobito con ensalada Yogur natural	25 Kcal 705 HC 84 Lip 17 Prot 54 Macarrones integrales italiana Merluza a la romana con mahonesa Yogur natural	26 Kcal 832 HC 74 Lip 45 Prot 35 Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur natural	27 Kcal 676 HC 68 Lip 25 Prot 38 Lentejas estofadas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur natural	28 Kcal 710 HC 92 Lip 22 Prot 38 Menestra de verduras Albondigas con champiñones Yogur natural
31 NO HAY MENU				

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.