





mayo 2021

LUNES					MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
3	Kcal	533	HC	60	4	Kcal	600	HC	61	5	Kcal	787	HC	127	6	Kcal	892	HC	90	7	Kcal	707	HC	90
	Lip	18	Prot	36		Lip	21	Prot	34		Lip	12	Prot	42		Lip	50	Prot	22		Lip	21	Prot	42
Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie					Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca				Crema de calabaza local Albondigas con ensalada Fruta fresca				Alubias blancas con calabaza local Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca							
10	Kcal	749	HC	109	11	Kcal	670	HC	75	12	Kcal	782	HC	76	13	Kcal	884	HC	113	14	Kcal	803	HC	91
	Lip	18	Prot	41		Lip	23	Prot	43		Lip	29	Prot	57		Lip	28	Prot	50		Lip	33	Prot	33
Macarrones con tomate Lomo al horno con pimientos rojos Fruta fresca					Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Lentejas con arroz Merluza fresca en salsa de verduras Natillas				Vainas con patatas Frankfurt con salsa de tomate Fruta fresca							
17	Kcal	708	HC	91	18	Kcal	577	HC	70	19	Kcal	883	HC	113	20	Kcal	848	HC	95	21	Kcal	701	HC	87
	Lip	17	Prot	52		Lip	20	Prot	32		Lip	35	Prot	35		Lip	23	Prot	69		Lip	25	Prot	35
Garbanzos con verduras locales Pavo guisado con champiñones Fruta fresca					Crema de purreusalda Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				Paella vegetal Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca				Alubias rojas con verduras locales Muslo de pollo con pimientos rojos Yogur				Patatas guisadas Merluza en salsa verde Fruta fresca							
24	Kcal	701	HC	68	25	Kcal	665	HC	90	26	Kcal	715	HC	83	27	Kcal	791	HC	111	28	Kcal	737	HC	113
	Lip	25	Prot	54		Lip	15	Prot	46		Lip	23	Prot	41		Lip	18	Prot	51		Lip	17	Prot	39
Crema de purreusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Alubias blancas estofadas Pechuga de pavo con champiñones Fruta fresca				Vainas con patatas Redondo de ternera con ensalada Yogur bebible				Macarrones italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca							
31	Kcal	670	HC	75																				
	Lip	23	Prot	43																				
Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca																								

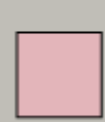
 Gomendatutako afaria
Cena recomendada

 Hobekuntza kardiobaskularrerako
menea
Menú de mejora cardiovascular


 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