



enero 2022

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
3	Kcal	582	HC	75	4	Kcal	812	HC	74	5	Kcal	683	HC	89	6		7	Kcal	728	HC	99			
	Lip	16	Prot	36		Lip	30	Prot	62		Lip	15	Prot	47				Lip	21	Prot	40			
Crema de puerros y espinacas Lomo al horno con patatas Fruta fresca					Patatas en salsa verde Muslo de pollo con ensalada Postre de soja					Lentejas con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca					FIESTA					Alubias blancas con calabaza local Merluza en salsa marinera Fruta fresca				
10	Kcal	830	HC	99	11	Kcal	887	HC	97	12	Kcal	887	HC	82	13	Kcal	830	HC	80	14	Kcal	731	HC	89
	Lip	24	Prot	59		Lip	48	Prot	28		Lip	45	Prot	42		Lip	42	Prot	29		Lip	19	Prot	52
Macarrones con tomate Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñón Fruta fresca					Patatas a la riojana Trucha asalmonada fresca con pimientos rojos Fruta fresca					Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Lomo adobado con ensalada Postre de soja				
17	Kcal	588	HC	68	18	Kcal	639	HC	72	19	Kcal	657	HC	77	20	Kcal	671	HC	103	21	Kcal	719	HC	89
	Lip	16	Prot	44		Lip	20	Prot	43		Lip	24	Prot	36		Lip	15	Prot	36		Lip	25	Prot	37
Sopa de ave con arroz Lomo fresco con ensalada Fruta fresca					Crema de purreusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñón Postre de soja					Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca					Macarrones con tomate Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta fresca					Garbanzos con verduras locales Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				
24	Kcal	722	HC	73	25	Kcal	698	HC	93	26	Kcal	838	HC	82	27	Kcal	669	HC	77	28	Kcal	702	HC	101
	Lip	25	Prot	54		Lip	14	Prot	52		Lip	42	Prot	34		Lip	22	Prot	36		Lip	19	Prot	36
Crema de calabaza local con picatostes Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca					Patatas en salsa verde Hamburguesa en salsa de verduras Postre de soja					Menestra de verduras Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca					Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con espárragos Fruta fresca				
31	Kcal	842	HC	88																				
	Lip	35	Prot	45																				
Patatas a la riojana Guiarra de cerdo al horno 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