



mayo 2022



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	809	HC	71	3	Kcal	716	HC	68	4	Kcal	695	HC	99	5	Kcal	631	HC	82	6	Kcal	0	HC	0
	Lip	43	Prot	25		Lip	24	Prot	57		Lip	9	Prot	56		Lip	19	Prot	35		Lip	0	Prot	0
Menestra de verduras Albondigas con champiñones Postre de soja					Sopa de ave con arroz Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Lentejas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca					Crema de purreusalda Redondo de ternera con patatas Fruta fresca					Alubias blancas con calabaza local Pechuga de pavo con ensalada Postre de soja				
9	Kcal	716	HC	102	10	Kcal	670	HC	75	11	Kcal	782	HC	76	12	Kcal	802	HC	97	13	Kcal	775	HC	79
	Lip	17	Prot	41		Lip	23	Prot	43		Lip	29	Prot	57		Lip	28	Prot	45		Lip	36	Prot	30
Macarrones con tomate Lomo al horno con ensalada Postre de soja					Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca					Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Garbanzos con verduras locales Merluza fresca en salsa de verduras Postre de soja					Vainas con patatas Hamburguesa a la jardinera Fruta fresca				
16	Kcal	0	HC	0	17	Kcal	806	HC	92	18	Kcal	596	HC	73	19	Kcal	775	HC	96	20	Kcal	763	HC	120
	Lip	0	Prot	0		Lip	33	Prot	36		Lip	16	Prot	41		Lip	19	Prot	56		Lip	19	Prot	33
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con pimientos rojos Postre de soja					Patatas a la riojana Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca					Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo fresco con ensalada Fruta fresca					Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Postre de soja					Paella vegetal Merluza en salsa verde Fruta fresca				
23	Kcal	695	HC	66	24	Kcal	739	HC	89	25	Kcal	755	HC	90	26	Kcal	791	HC	111	27	Kcal	0	HC	0
	Lip	25	Prot	55		Lip	19	Prot	56		Lip	23	Prot	50		Lip	18	Prot	51		Lip	0	Prot	0
Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca					Alubias blancas estofadas Lomo fresco con ensalada Fruta fresca					Marmitako Redondo de ternera con zanahorias y champiñon Postre de soja					Macarrones italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca					Paella de carne Pechuga de pollo con patatas Postre de soja				
30	Kcal	717	HC	84	31	Kcal	574	HC	68															
	Lip	24	Prot	44		Lip	15	Prot	39															
Purreusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja					Vainas con patatas Lomo al horno con champiñones 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