



CGIO. N^a S^a DE LAS MERCEDES LEIOA - NIÑOS

NO HUEVO, NO LACTEO, NO FRUTOS SECOS

marzo 2023



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 906 HC 109 Lip 32 Prot 39	2 Kcal 723 HC 89 Lip 24 Prot 38	3 Kcal 719 HC 92 Lip 19 Prot 46
		Macarrones bolognesa Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñon Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas con picatostes Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Merluza en salsa verde Postre de soja
6 Kcal 650 HC 74 Lip 19 Prot 46	7 Kcal 806 HC 92 Lip 33 Prot 36	8 Kcal 922 HC 127 Lip 36 Prot 28	9 Kcal 683 HC 75 Lip 24 Prot 44	10 Kcal 867 HC 88 Lip 28 Prot 70
Sopa de ave con arroz Pechuga de pavo con ensalada Postre de soja	Patatas a la riojana Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Hamburguesa con pimientos rojos Fruta de temporada	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Postre de soja	Alubias blancas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 659 HC 80 Lip 23 Prot 37	14 Kcal 746 HC 88 Lip 21 Prot 53	15 Kcal 845 HC 115 Lip 30 Prot 32	16 Kcal 722 HC 87 Lip 15 Prot 58	17 Kcal 631 HC 63 Lip 20 Prot 43
Purrusalda Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos con verduras locales Lomo fresco a la jardinera Postre de soja	Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Postre de soja	Menestra de verduras Guisado de ternera con champiñones Fruta de temporada
20 Kcal 823 HC 117 Lip 24 Prot 41	21 Kcal 732 HC 72 Lip 25 Prot 55	22 Kcal 904 HC 109 Lip 25 Prot 50	23 Kcal 863 HC 98 Lip 31 Prot 51	24 Kcal 559 HC 67 Lip 14 Prot 41
Paella de carne Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Postre de soja	Macarrones italiana Atun a la riojana Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con arroz Pechuga de pollo con pimientos rojos Postre de soja
27 Kcal 856 HC 108 Lip 31 Prot 41	28 Kcal 520 HC 65 Lip 15 Prot 33	29 Kcal 916 HC 95 Lip 30 Prot 70	30 Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45	31 Kcal 164 HC 36 Lip 0 Prot 5
Macarrones con tomate Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Postre de soja	Crema de puerros y espinacas Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Muslo de pollo con patatas Postre de soja	Patatas guisadas Bacalao meniere Fruta de temporada	Fruta de temporada

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