





## noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 760 HC 107 Lip 24 Prot 34	<b>3</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>4</b> Kcal 733 HC 80 Lip 24 Prot 51	<b>5</b> Kcal 640 HC 90 Lip 9 Prot 51
FIESTA	Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Patatas en salsa verde Pechuga de pavo con ensalada Postre de soja	Lentejas con verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca
<b>8</b> Kcal 906 HC 107 Lip 41 Prot 31	<b>9</b> Kcal 918 HC 118 Lip 24 Prot 45	<b>10</b> Kcal 823 HC 103 Lip 24 Prot 50	<b>11</b> Kcal 673 HC 74 Lip 19 Prot 55	<b>12</b> Kcal 658 HC 72 Lip 22 Prot 40
Macarrones con tomate Hamburguesa con ensalada Fruta fresca	Paella de carne Atun a la riojana Fruta fresca	Cocido de alubias rojas Redondo de ternera con patatas Postre de soja	Crema de calabaza local Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
<b>15</b> Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41	<b>16</b> Kcal 707 HC 90 Lip 21 Prot 42	<b>17</b> Kcal 660 HC 75 Lip 24 Prot 38	<b>18</b> Kcal 844 HC 105 Lip 30 Prot 41	<b>19</b> Kcal 847 HC 122 Lip 23 Prot 41
Macarrones italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca	Alubias blancas con calabaza local Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Filete de ternera a la plancha con ensalada Postre de soja	Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca	Arroz con tomate Guiarra de cerdo al horno con champiñones Fruta fresca
<b>22</b> Kcal 729 HC 68 Lip 25 Prot 58	<b>23</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>24</b> Kcal 841 HC 89 Lip 44 Prot 25	<b>25</b> Kcal 691 HC 114 Lip 13 Prot 35	<b>26</b> Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Sopa de ave con arroz Muslo de pollo con ensalada Postre de soja	Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Purrusalda Albondigas con pimientos rojos Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza fresca meniere Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca
<b>29</b> Kcal 781 HC 87 Lip 41 Prot 30	<b>30</b> Kcal 738 HC 76 Lip 30 Prot 41			
Crema de calabaza local Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Sopa de ave con arroz 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