





noviembre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 760 HC 107 Lip 24 Prot 34	3 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	4 Kcal 747 HC 81 Lip 25 Prot 53	5 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 Yogur	Lentejas con verduras locales Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca
8 Kcal 906 HC 107 Lip 41 Prot 31	9 Kcal 918 HC 118 Lip 24 Prot 45	10 Kcal 837 HC 104 Lip 25 Prot 52	11 Kcal 673 HC 74 Lip 19 Prot 55	12 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 Yogur	Crema de calabaza local Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
15 Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41	16 Kcal 707 HC 90 Lip 21 Prot 42	17 Kcal 623 HC 64 Lip 26 Prot 40	18 Kcal 844 HC 105 Lip 30 Prot 41	19 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 Quesitos la vaca que rie	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
22 Kcal 780 HC 72 Lip 28 Prot 59	23 Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	24 Kcal 841 HC 89 Lip 44 Prot 25	25 Kcal 691 HC 114 Lip 13 Prot 35	26 Kcal 788 HC 152 Lip 8 Prot 32
Sopa de ave con arroz Muslo de pollo con ensalada Natillas	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
29 Kcal 781 HC 87 Lip 41 Prot 30	30 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

 Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

 Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales



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.