




octubre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal 792 HC 76 Lip 42 Prot 29
				Sopa de ave con arroz Hamburguesa con ensalada Fruta fresca
4 Kcal 657 HC 80 Lip 15 Prot 51	5 Kcal 805 HC 120 Lip 18 Prot 45	6 Kcal 796 HC 105 Lip 21 Prot 51	7 Kcal 819 HC 78 Lip 27 Prot 67	8 Kcal 572 HC 67 Lip 20 Prot 25
Lentejas con verduras locales Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Bacalao en salsa verde Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinera Yogur	Marmitako Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Menestra de verduras Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca
11	12	13 Kcal 611 HC 68 Lip 19 Prot 44	14 Kcal 806 HC 104 Lip 22 Prot 53	15 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42
FIESTA	FIESTA	Crema de verduras Guisado de ternera con champiñones Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Pavo guisado con ensalada Yogur bebible	Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca
18 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	19 Kcal 735 HC 69 Lip 37 Prot 34	20 Kcal 692 HC 113 Lip 13 Prot 35	21 Kcal 676 HC 85 Lip 18 Prot 47	22 Kcal 735 HC 112 Lip 14 Prot 36
Alubias blancas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Patatas a la riojana Pavo guisado con calabacin y zanahoria Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Vainas con patatas Natillas
25 Kcal 703 HC 99 Lip 15 Prot 46	26 Kcal 757 HC 88 Lip 35 Prot 25	27 Kcal 513 HC 55 Lip 22 Prot 22	28 Kcal 620 HC 71 Lip 21 Prot 42	29 Kcal 821 HC 98 Lip 26 Prot 51
Macarrones con tomate Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Albondigas con patatas Fruta fresca	Purrusalda Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Redondo de ternera a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo 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