



marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 Fruta de temporada
6 Kcal 666 HC 81 Lip 27 Prot 27	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 fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	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 Fruta de temporada	Alubias blancas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 659 HC 80 Lip 23 Prot 37	14 Kcal 534 HC 87 Lip 12 Prot 23	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 Tortilla de patata al horno Fruta de temporada	Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta de temporada	Lentejas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Fruta de temporada	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 823 HC 109 Lip 29 Prot 37	24 Kcal 578 HC 62 Lip 17 Prot 44
Paella de carne Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Fruta de temporada	Macarrones italiana Atun a la riojana Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta de temporada
27 Kcal 856 HC 108 Lip 31 Prot 41	28 Kcal 520 HC 65 Lip 15 Prot 33	29 Kcal 878 HC 107 Lip 33 Prot 42	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 Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Cocido de alubias rojas Tortilla de patata y atun Fruta de temporada	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