



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
2	Kcal	809	HC	71	3	Kcal	717	HC	81	4	Kcal	695	HC	99	5	Kcal	631	HC	82	6	Kcal	0	HC	0
	Lip	43	Prot	25		Lip	31	Prot	31		Lip	9	Prot	56		Lip	19	Prot	35		Lip	0	Prot	0
Menestra de verduras Albondigas con champiñones Fruta fresca				Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca				Lentejas con verduras locales Bacalao meniere Fruta fresca				Crema de purreusalda Redondo de ternera con patatas Fruta fresca				Alubias blancas con calabaza local Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca								
9	Kcal	804	HC	117	10	Kcal	670	HC	75	11	Kcal	782	HC	76	12	Kcal	700	HC	87	13	Kcal	775	HC	79
	Lip	26	Prot	30		Lip	23	Prot	43		Lip	29	Prot	57		Lip	24	Prot	37		Lip	36	Prot	30
Macarrones con tomate Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Garbanzos con verduras locales Merluza fresca con mahonesa Fruta fresca				Vainas con patatas Hamburguesa a la jardinera Fruta fresca								
16	Kcal	0	HC	0	17	Kcal	806	HC	92	18	Kcal	596	HC	73	19	Kcal	775	HC	96	20	Kcal	763	HC	120
	Lip	0	Prot	0		Lip	33	Prot	36		Lip	16	Prot	41		Lip	19	Prot	56		Lip	19	Prot	33
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con pimientos rojos Fruta fresca				Patatas a la riojana Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo fresco con ensalada Fruta fresca				Alubias rojas con verduras locales Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca				Paella vegetal Merluza en salsa verde Fruta fresca								
23	Kcal	695	HC	66	24	Kcal	786	HC	107	25	Kcal	755	HC	90	26	Kcal	791	HC	111	27	Kcal	0	HC	0
	Lip	25	Prot	55		Lip	26	Prot	35		Lip	23	Prot	50		Lip	18	Prot	51		Lip	0	Prot	0
Crema de puerros y espinacas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Alubias blancas estofadas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				Marmitako Redondo de ternera con zanahorias y champiñon Fruta fresca				Macarrones italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				Paella de carne Pechuga de pollo con patatas Fruta fresca								
30	Kcal	717	HC	84	31	Kcal	574	HC	68															
	Lip	24	Prot	44		Lip	15	Prot	39															
Purreusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Vainas con patatas Lomo 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



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.

