



octubre 2021



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Kcal 718 HC 74 Lip 27 Prot 44
				Sopa de ave con fideos Lomo fresco con ensalada Fruta fresca
4 Kcal 769 HC 100 Lip 24 Prot 40	5 Kcal 805 HC 120 Lip 18 Prot 45	6 Kcal 769 HC 105 Lip 19 Prot 49	7 Kcal 819 HC 78 Lip 27 Prot 67	8 Kcal 572 HC 67 Lip 20 Prot 25
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Bacalao en salsa verde Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	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 794 HC 110 Lip 27 Prot 32	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 Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	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 671 HC 107 Lip 10 Prot 34
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 Fruta fresca
25 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25	26 Kcal 724 HC 75 Lip 24 Prot 54	27 Kcal 513 HC 55 Lip 22 Prot 22	28 Kcal 662 HC 77 Lip 21 Prot 43	29 Kcal 821 HC 98 Lip 26 Prot 51
Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Muslo de pollo con patatas Fruta fresca	Purrusalda Atun en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Redondo de ternera a la jardinera Fruta fresca	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