



septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 736 HC 119 Lip 18 Prot 28	2 Kcal 690 HC 79 Lip 23 Prot 43	3 Kcal 874 HC 96 Lip 37 Prot 40	4 Kcal 853 HC 105 Lip 22 Prot 63
	Arroz con tomate Merluza en salsa de verduras con zanahoria Postre de soja	Patatas a la riojana Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras Hamburguesa con ketchup Postre de soja	Macarrones bolognesa Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca
7 Kcal 694 HC 73 Lip 31 Prot 34	8 Kcal 773 HC 100 Lip 19 Prot 54	9 Kcal 779 HC 99 Lip 18 Prot 60	10 Kcal 809 HC 79 Lip 39 Prot 33	11 Kcal 811 HC 128 Lip 24 Prot 21
Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Macarrones con tomate Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Vainas con patatas Frankfurt con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Postre de soja
14 Kcal 563 HC 63 Lip 20 Prot 28	15 Kcal 908 HC 90 Lip 41 Prot 48	16 Kcal 713 HC 83 Lip 25 Prot 40	17 Kcal 770 HC 122 Lip 17 Prot 37	18 Kcal 796 HC 76 Lip 42 Prot 27
Menestra de verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Trucha asalmonada fresca con ensalada Fruta fresca	Patatas guisadas Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Redondo de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Albondigas en salsa de verduras Postre de soja
21 Kcal 723 HC 89 Lip 24 Prot 42	22 Kcal 736 HC 85 Lip 31 Prot 31	23 Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39	24 Kcal 609 HC 83 Lip 20 Prot 26	25 Kcal 710 HC 66 Lip 25 Prot 55
Lentejas estofadas Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Purrusalda Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Postre de soja
28 Kcal 952 HC 134 Lip 36 Prot 26	29 Kcal 952 HC 108 Lip 34 Prot 56	30 Kcal 635 HC 76 Lip 18 Prot 40		
Macarrones bolognesa Tortilla de patata Fruta en almibar	Alubias blancas estofadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo cocido con pimientos rojos Fruta fresca		

Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularrerako menua
Menú de mejora cardiovascular



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