



marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 906 HC 109 Lip 32 Prot 39	2 Kcal 591 HC 73 Lip 16 Prot 40	3 Kcal 745 HC 93 Lip 24 Prot 42
		Macarrones bolognesa Filete de ternera a la plancha con zanahoria y champiñón Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas Pavo guisado con ensalada Fruta de temporada	Brocoli con patatas Merluza en salsa verde Yogur
6 Kcal 680 HC 82 Lip 28 Prot 28	7 Kcal 806 HC 92 Lip 33 Prot 36	8 Kcal 819 HC 129 Lip 22 Prot 30	9 Kcal 662 HC 71 Lip 23 Prot 43	10 Kcal 727 HC 76 Lip 23 Prot 57
Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	Patatas a la riojana Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta de temporada	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Quesito la vaca que rie con membrillo	Coliflor con patatas Muslo de pollo con ensalada Fruta de temporada
13 Kcal 659 HC 80 Lip 23 Prot 37	14 Kcal 459 HC 66 Lip 14 Prot 19	15 Kcal 845 HC 115 Lip 30 Prot 32	16 Kcal 800 HC 119 Lip 18 Prot 46	17 Kcal 642 HC 77 Lip 18 Prot 46
Purrusalda Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Natillas	Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con zanahoria Fruta de temporada	Paella vegetal Pechuga de pavo con ensalada Yogur bebible	Coliflor con patatas Guisado de ternera con champiñones Fruta de temporada
20 Kcal 823 HC 117 Lip 24 Prot 41	21 Kcal 857 HC 84 Lip 34 Prot 54	22 Kcal 904 HC 109 Lip 25 Prot 50	23 Kcal 780 HC 100 Lip 29 Prot 34	24 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0
Paella de carne Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	Crema de verduras locales Muslo de pollo con patatas Yogur	Macarrones italiana Atun a la riojana Fruta de temporada	Brocoli con patatas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Sopa de ave con fideos Pechuga de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie
27 Kcal 797 HC 112 Lip 22 Prot 43	28 Kcal 520 HC 65 Lip 15 Prot 33	29 Kcal 863 HC 131 Lip 27 Prot 29	30 Kcal 690 HC 94 Lip 17 Prot 45	31 Kcal 164 HC 36 Lip 0 Prot 5
Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha a la jardinera Yogur	Crema de puerros y espinacas Merluza fresca en salsa de verduras con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Tortilla de patata y atun Yogur bebible	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