





mayo 2021

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal	372	HC	50	4	Kcal	682	HC	80	5	Kcal	638	HC	93	6	Kcal	597	HC	76	7	Kcal	706	HC	110
	Lip	12	Prot	19		Lip	22	Prot	43		Lip	12	Prot	42		Lip	16	Prot	39		Lip	18	Prot	30
Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo Quesitos la vaca que rie				Brocoli con patatas Filete de ternera a la plancha con champiñones Fruta fresca				Purrusalda Bacalao meniere Fruta fresca				Crema de calabaza local Pavo guisado con ensalada Fruta fresca				Paella vegetal Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca								
10	Kcal	773	HC	117	11	Kcal	670	HC	75	12	Kcal	782	HC	76	13	Kcal	618	HC	79	14	Kcal	737	HC	113
	Lip	24	Prot	27		Lip	23	Prot	43		Lip	29	Prot	57		Lip	21	Prot	29		Lip	17	Prot	39
Macarrones con tomate Tortilla de patata Fruta fresca				Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca				Patatas guisadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Coliflor con patatas Merluza fresca con mahonesa Natillas				Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca								
17	Kcal	679	HC	101	18	Kcal	577	HC	70	19	Kcal	883	HC	113	20	Kcal	805	HC	86	21	Kcal	701	HC	87
	Lip	12	Prot	45		Lip	20	Prot	32		Lip	35	Prot	35		Lip	24	Prot	65		Lip	25	Prot	35
Macarrones con tomate Pavo guisado con champiñones Fruta fresca				Crema de purrusalda Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				Paella vegetal Hamburguesa 100% ternera con ensalada Fruta fresca				Brocoli con patatas Muslo de pollo con pimientos rojos Yogur				Patatas guisadas Merluza en salsa verde Fruta fresca								
24	Kcal	701	HC	68	25	Kcal	766	HC	94	26	Kcal	715	HC	95	27	Kcal	791	HC	111	28	Kcal	737	HC	113
	Lip	25	Prot	54		Lip	32	Prot	30		Lip	21	Prot	40		Lip	18	Prot	51		Lip	17	Prot	39
Crema de purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Patatas guisadas Tortilla de patata y atun Fruta fresca				Coliflor con patatas Redondo de ternera con ensalada Yogur bebible				Macarrones italiana Bacalao en salsa marinera Fruta fresca				Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca								
31	Kcal	670	HC	75																				
	Lip	23	Prot	43																				
Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca																								

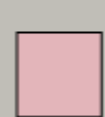
 Gomendatutako afaria
Cena recomendada

 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