




enero 2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal	582	HC	75	4	Kcal	791	HC	70	5	Kcal	763	HC	122	6		7	Kcal	681	HC	91			
	Lip	16	Prot	36		Lip	30	Prot	62		Lip	17	Prot	35				Lip	21	Prot	36			
Crema de puerros y espinacas Lomo al horno con patatas Fruta fresca				Patatas en salsa verde Muslo de pollo con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				Arroz con tomate Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Fruta fresca				FIESTA				Brocoli con patatas Merluza en salsa marinera Fruta fresca								
10	Kcal	749	HC	117	11	Kcal	956	HC	76	12	Kcal	887	HC	82	13	Kcal	707	HC	68	14	Kcal	810	HC	121
	Lip	22	Prot	25		Lip	53	Prot	46		Lip	45	Prot	42		Lip	21	Prot	62		Lip	21	Prot	40
Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con ketchup Fruta fresca				Patatas a la riojana Trucha asalmonada fresca con pimientos rojos Fruta fresca				Sopa de ave con fideos Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca				Paella vegetal Lomo adobado con ensalada Yogur bebible								
17	Kcal	506	HC	73	18	Kcal	690	HC	77	19	Kcal	657	HC	77	20	Kcal	671	HC	103	21	Kcal	657	HC	83
	Lip	17	Prot	14		Lip	23	Prot	44		Lip	24	Prot	36		Lip	15	Prot	36		Lip	22	Prot	34
Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno Fruta fresca				Crema de purreusalda Guisado de ternera con zanahoria y champiñón Natillas				Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca				Macarrones con tomate Pechuga de pavo con pimientos rojos Fruta fresca				Brocoli con patatas Merluza en salsa de verduras con ensalada Fruta fresca								
24	Kcal	701	HC	69	25	Kcal	803	HC	121	26	Kcal	656	HC	74	27	Kcal	680	HC	91	28	Kcal	702	HC	101
	Lip	25	Prot	54		Lip	20	Prot	41		Lip	20	Prot	47		Lip	19	Prot	39		Lip	19	Prot	36
Crema de calabaza local Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca				Paella de carne Lomo adobado con pimientos rojos Fruta fresca				Patatas en salsa verde Pechuga de pavo en salsa Yogur				Coliflor con patatas Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca				Macarrones italiana Merluza en salsa de verduras con espárragos Fruta fresca								
31	Kcal	842	HC	88																				
	Lip	35	Prot	45																				
Patatas a la riojana Guiarra de cerdo al horno con ensalada 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