




## noviembre 2021


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 760 HC 107 Lip 24 Prot 34	<b>3</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>4</b> Kcal 747 HC 81 Lip 25 Prot 53	<b>5</b> Kcal 580 HC 85 Lip 10 Prot 39
FIESTA	Macarrones bolognesa Merluza en salsa de verduras con piperrada Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Patatas en salsa verde Pechuga de pavo con ensalada Yogur	Coliflor con patatas Lomo al horno a la jardinera Fruta fresca
<b>8</b> Kcal 837 HC 118 Lip 23 Prot 42	<b>9</b> Kcal 918 HC 118 Lip 24 Prot 45	<b>10</b> Kcal 687 HC 90 Lip 21 Prot 38	<b>11</b> Kcal 673 HC 74 Lip 19 Prot 55	<b>12</b> Kcal 729 HC 89 Lip 22 Prot 46
Macarrones con tomate Pavo guisado con ensalada Fruta fresca	Paella de carne Atun a la riojana Fruta fresca	Purrusalda Redondo de ternera con patatas Yogur	Crema de calabaza local Muslo de pollo a la jardinera Fruta fresca	Brocoli con patatas Lomo adobado con ensalada Fruta fresca
<b>15</b> Kcal 797 HC 110 Lip 24 Prot 41	<b>16</b> Kcal 717 HC 81 Lip 31 Prot 31	<b>17</b> Kcal 711 HC 70 Lip 33 Prot 36	<b>18</b> Kcal 655 HC 81 Lip 22 Prot 36	<b>19</b> Kcal 847 HC 122 Lip 23 Prot 41
Macarrones italiana Merluza en salsa verde Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas Filete de ternera a la plancha con ensalada Quesitos la vaca que rie	Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con zanahoria Fruta fresca	Arroz con tomate Guiarra de cerdo al horno con champiñones Fruta fresca
<b>22</b> Kcal 717 HC 86 Lip 30 Prot 28	<b>23</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>24</b> Kcal 561 HC 74 Lip 14 Prot 38	<b>25</b> Kcal 691 HC 114 Lip 13 Prot 35	<b>26</b> Kcal 747 HC 123 Lip 13 Prot 40
Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Natillas	Crema de verduras locales Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Purrusalda Pechuga de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Macarrones con tomate Merluza fresca meniere Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Lomo adobado a la jardinera Fruta fresca
<b>29</b> Kcal 781 HC 87 Lip 41 Prot 30	<b>30</b> Kcal 653 HC 81 Lip 26 Prot 26			
Crema de calabaza local Hamburguesa 100% ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Tortilla de patata 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

 Menu basalarekiko plater desberdina  
Plato distinto al menú basal

 Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local

 Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales



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.