



septiembre 2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|--|
| | | | 1 | 2 |
| | | | NO HAY MENU | NO HAY MENU |
| 5 Kcal 648 HC 82 Lip 16 Prot 46 | 6 | 7 Kcal 713 HC 108 Lip 19 Prot 32 | 8 Kcal 817 HC 120 Lip 19 Prot 47 | 9 Kcal 780 HC 100 Lip 29 Prot 34 |
| Coliflor con patatas Pechuga de pavo con ensalada Fruta fresca | FIESTA | Macarrones con tomate Merluza en salsa marinera Fruta fresca | Paella vegetal Guisado de ternera a la jardinera Yogur bebible | Brocoli con patatas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca |
| 12 Kcal 695 HC 63 Lip 33 Prot 41 | 13 Kcal 952 HC 98 Lip 46 Prot 40 | 14 Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40 | 15 Kcal 912 HC 117 Lip 35 Prot 38 | 16 Kcal 635 HC 72 Lip 17 Prot 50 |
| Crema de verduras locales Guiarra de cerdo al horno con ensalada Quesitos la vaca que rie | Macarrones con tomate Trucha asalmonada fresca con mahonesa Fruta fresca | Patatas guisadas Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca | Paella de carne Hamburguesa 100% ternera con pimientos rojos Fruta fresca | Sopa de ave con fideos Pavo guisado a la jardinera Yogur |
| 19 Kcal 621 HC 81 Lip 21 Prot 30 | 20 Kcal 630 HC 74 Lip 22 Prot 36 | 21 Kcal 854 HC 123 Lip 28 Prot 33 | 22 Kcal 580 HC 82 Lip 10 Prot 43 | 23 Kcal 805 HC 115 Lip 20 Prot 44 |
| Coliflor con patatas Merluza en salsa de verduras con ensalada Yogur bebible | Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca | Paella vegetal Guiarra de cerdo con patatas Fruta fresca | Purrusalda Bacalao en salsa de verduras con zanahoria y champiñon Fruta fresca | Macarrones con tomate Lomo adobado con pimientos rojos Natillas |
| 26 Kcal 0 HC 0 Lip 0 Prot 0 | 27 Kcal 731 HC 108 Lip 20 Prot 34 | 28 Kcal 791 HC 118 Lip 18 Prot 45 | 29 Kcal 654 HC 72 Lip 26 Prot 38 | 30 Kcal 597 HC 76 Lip 16 Prot 39 |
| Brocoli con patatas Tortilla de patata al horno Yogur | Macarrones bolognesa Merluza a la riojana Fruta fresca | Arroz con tomate Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Fruta fresca | Patatas guisadas Bacalao en salsa de verduras con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie | Crema de calabaza local Pavo guisado 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.