





# septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	NO HAY MENU	NO HAY MENU	NO HAY MENU	NO HAY MENU
<b>7</b> Kcal 694 HC 73 Lip 31 Prot 34	<b>8</b> Kcal 738 HC 96 Lip 19 Prot 49	<b>9</b> Kcal 779 HC 99 Lip 18 Prot 60	<b>10</b> Kcal 809 HC 79 Lip 39 Prot 33	<b>11</b> Kcal 833 HC 132 Lip 25 Prot 22
Crema de verduras locales Hamburguesa 100% ternera con salsa de tomate Fruta fresca	Garbanzos con verduras locales Lomo cocido con patatas Fruta fresca	Macarrones con tomate Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	Vainas con patatas Frankfurt con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Tortilla de patata con ensalada Yogur bebible
<b>14</b> Kcal 563 HC 63 Lip 20 Prot 28	<b>15</b> Kcal 684 HC 92 Lip 13 Prot 52	<b>16</b> Kcal 713 HC 83 Lip 25 Prot 40	<b>17</b> Kcal 770 HC 122 Lip 17 Prot 37	<b>18</b> Kcal 810 HC 77 Lip 43 Prot 29
Menestra de verduras Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Alubias rojas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta fresca	Patatas guisadas Lomo cocido con ensalada Fruta fresca	Paella vegetal Redondo de ternera con pimientos rojos Fruta fresca	Sopa de ave con arroz Albondigas en salsa de verduras Yogur
<b>21</b> Kcal 727 HC 88 Lip 23 Prot 45	<b>22</b> Kcal 736 HC 85 Lip 31 Prot 31	<b>23</b> Kcal 737 HC 113 Lip 17 Prot 39	<b>24</b> Kcal 742 HC 87 Lip 27 Prot 39	<b>25</b> Kcal 761 HC 71 Lip 29 Prot 56
Lentejas estofadas Alitas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Filete de ternera a la plancha con patatas Fruta fresca	Arroz con tomate Pechuga de pollo a la jardinera Fruta fresca	Purrusalda Guiarra de cerdo al horno con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo con ensalada Natillas
<b>28</b> Kcal 952 HC 134 Lip 36 Prot 26	<b>29</b> Kcal 952 HC 108 Lip 34 Prot 56	<b>30</b> Kcal 635 HC 76 Lip 18 Prot 40		
Macarrones bolognesa Tortilla de patata Fruta en almibar	Alubias blancas estofadas Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Vainas con patatas Lomo cocido con pimientos rojos Fruta fresca		

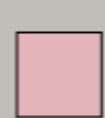
 Gomendatutako afaria  
Cena recomendada


 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