





enero 2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal	646	HC	75	4	Kcal	906	HC	76	5	Kcal	637	HC	78	6		7	Kcal	422	HC	56			
	Lip	25	Prot	34		Lip	42	Prot	57		Lip	18	Prot	44				Lip	17	Prot	14			
Crema de puerros y espinacas Lomo de sajonia con patatas fritas Fruta fresca				Crema de patatas en salsa verde Muslo de pollo asado con ensalada Quesito la vaca que rie con membrillo				Crema Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca				FIESTA				Crema de lentejas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca								
10	Kcal	821	HC	107	11	Kcal	719	HC	77	12	Kcal	579	HC	76	13	Kcal	689	HC	89	14	Kcal	683	HC	75
	Lip	29	Prot	38		Lip	36	Prot	25		Lip	20	Prot	27		Lip	16	Prot	50		Lip	23	Prot	41
Crema de alubias blancas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de purreusalda Hamburguesa con ketchup Fruta fresca				Crema Merluza en salsa marinera Fruta fresca				Crema de patatas a la riojana Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca				Crema de vainas con patatas Bacalao a la romana con ensalada Yogur bebible								
17	Kcal	374	HC	55	18	Kcal	660	HC	78	19	Kcal	717	HC	93	20	Kcal	773	HC	87	21	Kcal	761	HC	108
	Lip	7	Prot	24		Lip	20	Prot	43		Lip	30	Prot	20		Lip	21	Prot	32		Lip	24	Prot	33
Crema de lentejas Merluza meniere Fruta fresca				Crema de calabaza local con picatostes integrales Lomo fresco con calabacín y zanahoria Natillas				Crema Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca				Crema de patatas guisadas Medallon de bonito a la riojana Fruta fresca				Crema de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca								
24	Kcal	841	HC	110	25	Kcal	637	HC	73	26	Kcal	697	HC	76	27	Kcal	463	HC	56	28	Kcal	780	HC	72
	Lip	35	Prot	26		Lip	25	Prot	32		Lip	25	Prot	46		Lip	19	Prot	19		Lip	42	Prot	25
Crema de garbanzos San jacob con ensalada Fruta fresca				Crema Merluza a la romana con mahonesa Fruta fresca				Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur				Crema de lentejas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca				Crema de menestra Albondigas con champiñones Fruta fresca								
31	Kcal	634	HC	88																				
	Lip	24	Prot	21																				
Crema de puerros y espinacas con picatostes 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




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