



# octubre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31
				Crema de garbanzos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
<b>4</b> Kcal 601 HC 74 Lip 22 Prot 30	<b>5</b> Kcal 391 HC 46 Lip 6 Prot 37	<b>6</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	<b>7</b> Kcal 821 HC 107 Lip 29 Prot 38	<b>8</b> Kcal 708 HC 96 Lip 13 Prot 55
Crema Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Crema de lentejas Pechuga de pollo con hortalizas tricolor Fruta fresca	Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Crema de alubias blancas Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de marmitako Bacalao meniere Fruta fresca
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 806 HC 74 Lip 42 Prot 28	<b>14</b> Kcal 591 HC 83 Lip 23 Prot 30	<b>15</b> Kcal 860 HC 67 Lip 44 Prot 52
FIESTA	FIESTA	Crema de vainas con patatas Albondigas con champiñones Fruta fresca	Crema Medallón de bonito en salsa con ensalada Yogur bebible	Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Fruta fresca
<b>18</b> Kcal 597 HC 78 Lip 19 Prot 33	<b>19</b> Kcal 833 HC 115 Lip 29 Prot 30	<b>20</b> Kcal 655 HC 84 Lip 26 Prot 25	<b>21</b> Kcal 721 HC 91 Lip 24 Prot 38	<b>22</b> Kcal 682 HC 81 Lip 21 Prot 39
Crema Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de alubias blancas Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de puerros y espinacas Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta fresca	Crema de menestra Lomo adobado con ketchup Natillas
<b>25</b> Kcal 422 HC 56 Lip 17 Prot 14	<b>26</b> Kcal 797 HC 81 Lip 42 Prot 26	<b>27</b> Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	<b>28</b> Kcal 586 HC 67 Lip 18 Prot 44	<b>29</b> Kcal 717 HC 93 Lip 17 Prot 52
Crema de lentejas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Crema Hamburguesa con patatas fritas Fruta fresca	Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Crema Bacalao en salsa marinera Quesitos la vaca que rie	Crema de garbanzos Pavo guisado con zanahoria y champiñón 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