



## marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b> Kcal 681 HC 94 Lip 17 Prot 43	<b>2</b> Kcal 800 HC 100 Lip 34 Prot 28	<b>3</b> Kcal 772 HC 121 Lip 19 Prot 36
		Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pavo con judías verdes Fruta de temporada	Marmitako San jacobito con ensalada Fruta de temporada	Paella vegetal Merluza a la romana con pimientos rojos Yogur
		Sopa - Huevo - Yogur	Verdura - Pescado - Yogur	Crema - Ave - Fruta
<b>6</b> Kcal 733 HC 100 Lip 22 Prot 36	<b>7</b> Kcal 924 HC 136 Lip 32 Prot 33	<b>8</b> Kcal 739 HC 91 Lip 26 Prot 38	<b>9</b> Kcal 882 HC 61 Lip 45 Prot 55	<b>10</b> Kcal 765 HC 116 Lip 19 Prot 38
Lentejas con verduras locales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur	Caracolillos bolognesa Empanadillas de bonito con ensalada Fruta de temporada	Patatas a la riojana Merluza en salsa verde Fruta de temporada	Vainas con patatas Jamoncitos al horno con calabacín y zanahoria Quesito la vaca que ríe con membrillo	Paella vegetal Bacalao a la romana con ensalada Fruta de temporada
Sopa - Pescado - Fruta	Verdura - Pescado - Lácteo	Crema - Huevo - Yogur	Arroz - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur
<b>13</b> Kcal 813 HC 117 Lip 27 Prot 30	<b>14</b> Kcal 666 HC 97 Lip 18 Prot 32	<b>15</b> Kcal 732 HC 88 Lip 20 Prot 53	<b>16</b> Kcal 1006 HC 81 Lip 53 Prot 51	<b>17</b> Kcal 809 HC 94 Lip 18 Prot 40
Macarrones integrales con tomate Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta de temporada	Purrusalda Merluza meniere Natillas	Garbanzos con verduras locales Lomo fresco a la jardinera Fruta de temporada	Crema de verduras locales Muslo de pollo asado con ensalada Yogur bebible	Lentejas con verduras locales Medallón de bonito a la riojana Fruta de temporada
Verdura - Pescado - Lácteo	Verdura - Carne - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta	Arroz - Ave - Yogur
<b>20</b> Kcal 778 HC 130 Lip 28 Prot 27	<b>21</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	<b>22</b> Kcal 862 HC 86 Lip 46 Prot 28	<b>23</b> Kcal 677 HC 80 Lip 26 Prot 24	<b>24</b> Kcal 758 HC 85 Lip 29 Prot 47
Paella de carne Aletas de pollo asadas con ensalada Fruta de temporada	Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Patatas guisadas Albondigas con champiñones Fruta de temporada	Menestra de verduras Tortilla de patata y atún al horno con ensalada Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras locales Merluza a la romana con mahonesa Quesitos la vaca que ríe
Verdura - Carne - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo	Sopa - Huevo - Fruta
<b>27</b> Kcal 700 HC 90 Lip 13 Prot 57	<b>28</b> Kcal 810 HC 71 Lip 44 Prot 32	<b>29</b> Kcal 705 HC 83 Lip 27 Prot 37	<b>30</b> Kcal 793 HC 101 Lip 20 Prot 57	<b>31</b> Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
Lentejas con verduras locales Pavo guisado con pimientos y vainas Yogur	Sopa de ave con fideos Hamburguesa con ensalada Fruta de temporada	Crema de puerros y espinacas con picatostes integrales Lomo de sajonia con patatas fritas Yogur bebible	Cocido de alubias rojas Bacalao en salsa marinera Fruta de temporada	Macarrones con tomate Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada
Verdura - Pescado - Fruta	Crema - Huevo - Yogur	Pasta - Pescado - Fruta	Verdura - Carne - Yogur	Crema - Ave - Yogur

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