



## noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 672 HC 93 Lip 25 Prot 22	<b>3</b> Kcal 601 HC 74 Lip 22 Prot 30	<b>4</b> Kcal 622 HC 81 Lip 14 Prot 45
	FIESTA	Crema de verduras locales con picatostes integrales Tortilla de patata al horno con ensalada Yogur bebible	Crema Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Crema de patatas en salsa verde Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 571 HC 27 Lip 43 Prot 22	<b>8</b> Kcal 597 HC 78 Lip 19 Prot 33	<b>9</b> Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46	<b>10</b> Kcal 752 HC 101 Lip 16 Prot 55	<b>11</b> Kcal 679 HC 85 Lip 28 Prot 25
Crema de lentejas Salchichas frescas de ave con ensalada Quesitos la vaca que rie	Crema Merluza a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Crema de alubias blancas Bacalao en salsa marinera Fruta fresca	Crema Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 744 HC 73 Lip 36 Prot 28	<b>15</b> Kcal 780 HC 99 Lip 25 Prot 43	<b>16</b> Kcal 841 HC 57 Lip 46 Prot 54	<b>17</b> Kcal 690 HC 92 Lip 14 Prot 53	<b>18</b> Kcal 692 HC 89 Lip 27 Prot 26
Crema de vainas con patatas Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Crema de garbanzos Merluza en salsa verde Fruta fresca	Crema de purrusalda Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Crema de alubias rojas Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Crema Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Yogur bebible
<b>21</b> Kcal 634 HC 66 Lip 23 Prot 38	<b>22</b> Kcal 861 HC 101 Lip 22 Prot 39	<b>23</b> Kcal 603 HC 74 Lip 17 Prot 40	<b>24</b> Kcal 721 HC 95 Lip 30 Prot 19	<b>25</b> Kcal 779 HC 107 Lip 27 Prot 31
Crema de menestra Pechuga de pollo con ensalada Natillas	Crema de alubias blancas Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca	Crema Lomo adobado con salteado campestre Yogur	Crema de purrusalda Croquetas de jamon con ensalada Fruta fresca	Crema de garbanzos Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 421 HC 50 Lip 15 Prot 23	<b>29</b> Kcal 708 HC 98 Lip 31 Prot 17	<b>30</b> Kcal 860 HC 67 Lip 44 Prot 52		
Crema de lentejas Merluza en salsa marinera Yogur bebible	Crema de calabaza local Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Crema Jamoncitos al horno con calabacín y zanahoria 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