



septiembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal 728 HC 88 Lip 26 Prot 36	2 Kcal 677 HC 88 Lip 31 Prot 15
			Crema de verduras locales Pechuga de pollo con patatas fritas Yogur bebible	Crema San jacobó con ensalada Fruta fresca
5 Kcal 683 HC 87 Lip 28 Prot 25	6	7 Kcal 711 HC 89 Lip 17 Prot 54	8 Kcal 677 HC 84 Lip 16 Prot 47	9 Kcal 601 HC 74 Lip 22 Prot 30
Crema de purreusalda Tortilla de patata y chorizo al horno con ensalada Fruta fresca	FIESTA	Crema de alubias blancas Lomo fresco con calabacín y zanahoria Fruta fresca	Crema de vainas con patatas Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Yogur bebible	Crema Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca
12 Kcal 1000 HC 77 Lip 50 Prot 66	13 Kcal 714 HC 75 Lip 36 Prot 25	14 Kcal 761 HC 108 Lip 24 Prot 33	15 Kcal 622 HC 93 Lip 13 Prot 37	16 Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
Crema de garbanzos Muslo de pollo asado con ensalada Quesitos la vaca que rie	Crema Hamburguesa con ketchup Fruta fresca	Crema de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de patatas guisadas Merluza meniere Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
19 Kcal 641 HC 73 Lip 25 Prot 35	20 Kcal 657 HC 85 Lip 26 Prot 25	21 Kcal 838 HC 85 Lip 46 Prot 24	22 Kcal 444 HC 48 Lip 12 Prot 38	23 Kcal 653 HC 82 Lip 17 Prot 45
Crema Lomo de sajonia con ensalada Yogur bebible	Crema Tortilla de patata y atun al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de calabaza local Albondigas con patatas fritas Fruta fresca	Crema de lentejas Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Crema de purreusalda Pechuga de pollo con salteado campestre Natillas
26 Kcal 653 HC 71 Lip 21 Prot 42	27 Kcal 761 HC 99 Lip 23 Prot 44	28 Kcal 712 HC 97 Lip 28 Prot 18	29 Kcal 695 HC 67 Lip 24 Prot 28	30 Kcal 422 HC 56 Lip 17 Prot 14
Crema de menestra Pavo guisado con patatas fritas Yogur	Crema de garbanzos Merluza a la romana con calabacín Fruta fresca	Crema de verduras locales con picatostes integrales Croquetas de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema Medallón de bonito a la riojana Quesitos la vaca que rie	Crema de lentejas 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

Menu basalarekiko plater desberdina
Plato distinto al menú basal

Bertoko menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales



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.