





septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 627 HC 73 Lip 15 Prot 46 Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur	2 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46 Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	3 Kcal 668 HC 82 Lip 26 Prot 27 Crema de calabaza local Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	4 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26 Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	8 Kcal 716 HC 108 Lip 19 Prot 33 Ensalada de arroz Merluza meniere Fruta fresca	9 Kcal 772 HC 83 Lip 28 Prot 51 Patatas en salsa verde Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	10 Kcal 881 HC 78 Lip 37 Prot 59 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	11 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41 Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
14 Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34 Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	15 Kcal 568 HC 79 Lip 22 Prot 17 Patatas a la riojana Lomo fresco a la plancha Quesitos la vaca que rie	16 Kcal 821 HC 128 Lip 25 Prot 22 Lentejas con verduras locales Tortilla de patata Fruta fresca	17 Kcal 761 HC 80 Lip 26 Prot 51 Crema de calabaza local Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	18 Kcal 811 HC 111 Lip 30 Prot 23 Macarrones con tomate (dc) Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37 Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 666 HC 85 Lip 27 Prot 24 Crema de verduras Tortilla de patata Yogur	23 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	24 Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42 Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49 Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
28 Kcal 864 HC 88 Lip 27 Prot 71 Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	30 Kcal 834 HC 119 Lip 29 Prot 26 Paella de carne Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca		


 Gomendatutako afaria
Cena recomendada


 Hobekuntza kardiobaskularrerako
menua
Menú de mejora cardiovascular

 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