



septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 689 HC 77 Lip 29 Prot 29 Vainas con patatas Tortilla 3 vegetales Helado	2 Kcal 789 HC 102 Lip 25 Prot 43 Garbanzos con verduras (d) Merluza en salsa verde Fruta fresca	3 Kcal 552 HC 72 Lip 19 Prot 25 Crema de calabaza local con picatostes Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	4 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25 Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 567 HC 72 Lip 22 Prot 23 Crema de verduras locales Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	8 Kcal 716 HC 108 Lip 19 Prot 33 Ensalada de arroz Merluza meniere Fruta fresca	9 Kcal 596 HC 80 Lip 16 Prot 37 Patatas en salsa verde Merluza en salsa de verduras Fruta fresca	10 Kcal 689 HC 93 Lip 31 Prot 18 Sopa de verduras Empanadillas de bonito 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 664 HC 61 Lip 31 Prot 33 Menestra de verduras Revuelto de champiñones Fruta fresca	15 Kcal 611 HC 71 Lip 25 Prot 32 Purrusalda Merluza a la romana con ensalada Quesitos la vaca que rie	16 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23 Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	17 Kcal 557 HC 73 Lip 16 Prot 29 Crema de calabaza local con picatostes Merluza al horno con verduritas Fruta fresca	18 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42 Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 851 HC 138 Lip 29 Prot 19 Paella vegetal Empanadillas con ensalada Fruta fresca	22 Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25 Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	23 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	24 Kcal 792 HC 98 Lip 21 Prot 54 Macarrones con tomate Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	25 Kcal 669 HC 80 Lip 27 Prot 31 Patatas en salsa verde Tortilla 3 vegetales Fruta fresca
28 Kcal 841 HC 109 Lip 22 Prot 49 Lentejas con verduras (d) Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 599 HC 74 Lip 24 Prot 25 Crema de purrusalda Tortilla 3 vegetales Yogur	30 Kcal 751 HC 117 Lip 21 Prot 30 Paella vegetal (d) Merluza a la romana 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