



# septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Kcal 627 HC 73 Lip 15 Prot 46 Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Yogur	<b>2</b> Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46 Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	<b>3</b> Kcal 668 HC 82 Lip 26 Prot 27 Crema de calabaza local Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>4</b> Kcal 759 HC 104 Lip 22 Prot 41 Macarrones con tomate Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta fresca
<b>7</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26 Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	<b>8</b> Kcal 716 HC 108 Lip 19 Prot 33 Ensalada de arroz Merluza meniere Fruta fresca	<b>9</b> Kcal 772 HC 83 Lip 28 Prot 51 Patatas en salsa verde Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	<b>10</b> Kcal 881 HC 78 Lip 37 Prot 59 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Yogur bebible	<b>11</b> Kcal 762 HC 97 Lip 19 Prot 55 Alubias blancas con verduras locales Pechuga de pavo al horno con ensalada Fruta fresca
<b>14</b> Kcal 923 HC 66 Lip 57 Prot 34 Menestra de verduras Morcilla a la riojana Fruta fresca	<b>15</b> Kcal 568 HC 79 Lip 22 Prot 17 Patatas a la riojana Lomo fresco a la plancha Quesitos la vaca que rie	<b>16</b> Kcal 920 HC 135 Lip 27 Prot 32 Lentejas con verduras locales Redondo de ternera con patatas Fruta fresca	<b>17</b> Kcal 761 HC 80 Lip 26 Prot 51 Crema de calabaza local Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	<b>18</b> Kcal 811 HC 111 Lip 30 Prot 23 Macarrones con tomate (dc) Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca
<b>21</b> Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37 Paella vegetal Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	<b>22</b> Kcal 611 HC 76 Lip 18 Prot 38 Crema de verduras Lomo al horno con patatas Yogur	<b>23</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39 Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	<b>24</b> Kcal 701 HC 98 Lip 17 Prot 42 Macarrones con tomate Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>25</b> Kcal 672 HC 83 Lip 18 Prot 49 Patatas en salsa verde Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 864 HC 88 Lip 27 Prot 71 Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	<b>29</b> Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	<b>30</b> 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