



septiembre 2020

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|--|
| | 1 Kcal 600 HC 73 Lip 13 Prot 44 Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Fruta fresca | 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 734 HC 63 Lip 27 Prot 61 Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca | 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 480 HC 79 Lip 12 Prot 17 Patatas a la riojana Lomo fresco a la plancha Fruta fresca | 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 639 HC 85 Lip 25 Prot 22 Crema de verduras Tortilla de patata Fruta fresca | 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 767 HC 85 Lip 30 Prot 39 Crema de purreusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Fruta fresca | 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