



septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 692 HC 80 Lip 20 Prot 46 Vainas con patatas Pavo guisado a la jardinera Helado	2 Kcal 815 HC 100 Lip 28 Prot 46 Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Fruta fresca	3 Kcal 688 HC 86 Lip 26 Prot 28 Crema de calabaza local con picaostes Alitas de pollo con champiñones Fruta fresca	4 Kcal 717 HC 111 Lip 22 Prot 24 Macarrones al ajillo 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 727 HC 76 Lip 29 Prot 46 Patatas a la riojana Lomo adobado 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 671 HC 73 Lip 19 Prot 55 Crema de calabaza local con picaostes Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca	18 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42 Caracolillos con verduras Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
21 Kcal 797 HC 124 Lip 19 Prot 37 Paella vegetal Redondo de ternera 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 668 HC 91 Lip 17 Prot 40 Macarrones al ajillo 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 956 HC 89 Lip 50 Prot 42 Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	29 Kcal 683 HC 74 Lip 24 Prot 45 Crema de purrusalda Guisado de ternera con pimientos rojos Yogur	30 Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33 Paella de carne 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