



septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 689 HC 77 Lip 29 Prot 29	2 Kcal 647 HC 93 Lip 19 Prot 29	3 Kcal 783 HC 92 Lip 34 Prot 32	4 Kcal 749 HC 117 Lip 22 Prot 25
	Vainas con patatas Tortilla 3 vegetales Helado	Garbanzos estofados Coliflor con zanahoria Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Hamburguesa de tofu con champiñón Fruta fresca	Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca
7 Kcal 567 HC 72 Lip 22 Prot 23	8 Kcal 814 HC 125 Lip 27 Prot 16	9 Kcal 637 HC 93 Lip 15 Prot 36	10 Kcal 705 HC 117 Lip 14 Prot 33	11 Kcal 706 HC 89 Lip 25 Prot 36
Crema de verduras locales Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Ensalada de arroz Menestra de verduras Fruta fresca	Purrusalda Seitan con salsa a la jardinera Fruta fresca	Sopa de verduras Guisantes con patatas Yogur bebible	Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de champiñones Fruta fresca
14 Kcal 664 HC 61 Lip 31 Prot 33	15 Kcal 731 HC 117 Lip 17 Prot 35	16 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	17 Kcal 614 HC 76 Lip 21 Prot 30	18 Kcal 721 HC 120 Lip 19 Prot 22
Menestra de verduras Revuelto de champiñones Fruta fresca	Purrusalda Guisantes con patatas Quesitos la vaca que rie	Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Tofu en salsa con champiñón Fruta fresca	Caracolillos con tomate Vainas con refrito Fruta fresca
21 Kcal 685 HC 111 Lip 20 Prot 21	22 Kcal 651 HC 72 Lip 31 Prot 25	23 Kcal 797 HC 133 Lip 15 Prot 37	24 Kcal 702 HC 111 Lip 13 Prot 39	25 Kcal 745 HC 93 Lip 32 Prot 23
Paella vegetal Ensalada mixta Fruta fresca	Crema de verduras Huevos fritos con patatas fritas Yogur	Alubias rojas con verduras locales Brocoli con patatas Fruta fresca	Macarrones con tomate Seitan en salsa con ensalada Fruta fresca	Patatas con verduras Tortilla 3 vegetales Fruta fresca
28 Kcal 907 HC 171 Lip 16 Prot 17	29 Kcal 599 HC 74 Lip 24 Prot 25	30 Kcal 789 HC 114 Lip 26 Prot 30		
Lentejas con verduras (d) Macarrones con tomate (dc) Fruta fresca	Crema de purrusalda Tortilla 3 vegetales Yogur	Paella vegetal (d) Tofu en salsa 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