



enero 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 567 HC 72 Lip 22 Prot 23	5 Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	6	7 Kcal 433 HC 55 Lip 14 Prot 26	8 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41
Crema de verduras locales Tortilla 3 vegetales Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca	FIESTA	Sopa de verduras Merluza al horno con guarnición Quesitos la vaca que rie	Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
11 Kcal 662 HC 64 Lip 31 Prot 28	12 Kcal 561 HC 74 Lip 19 Prot 26	13 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	14 Kcal 621 HC 78 Lip 20 Prot 31	15 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Vainas con patatas Huevos fritos con ensalada Fruta fresca	Purrusalda Merluza a la plancha con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Crema de calabaza local con picatostes Merluza al horno con verduritas Natillas	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
18 Kcal 765 HC 108 Lip 28 Prot 26	19 Kcal 557 HC 69 Lip 17 Prot 34	20 Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	21 Kcal 758 HC 104 Lip 28 Prot 28	22 Kcal 897 HC 104 Lip 25 Prot 38
Arroz integral con verduras locales Tortilla francesa con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Bacalao al horno con ensalada Yogur bebible	Alubias rojas con verduras locales Merluza en salsa marinera Fruta fresca	Macarrones con tomate Huevos fritos con patatas fritas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Medallón de bonito a la riojana Fruta fresca
25 Kcal 669 HC 88 Lip 16 Prot 47	26 Kcal 599 HC 74 Lip 24 Prot 25	27 Kcal 748 HC 116 Lip 20 Prot 31	28 Kcal 726 HC 128 Lip 12 Prot 31	29 Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19
Lentejas con verduras Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca	Crema de purrusalda Tortilla 3 vegetales Yogur	Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Coliflor con patatas Fruta fresca	Menestra de verduras Tortilla de patata 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



Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales

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.