



enero 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 636 HC 79 Lip 21 Prot 35	5 Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	6	7 Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63	8 Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41
Crema de verduras locales Filete de ternera a la plancha a la jardinera Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza meniere Fruta fresca	FIESTA	Sopa de ave con fideos Muslo de pollo con pimientos rojos Quesitos la vaca que rie	Alubias blancas con verduras locales Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta fresca
11 Kcal 597 HC 64 Lip 19 Prot 40	12 Kcal 561 HC 74 Lip 19 Prot 26	13 Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	14 Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45	15 Kcal 752 HC 106 Lip 20 Prot 42
Vainas con patatas Pechuga de pollo 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 Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Caracolillos con tomate Bacalao a la romana con ensalada Fruta fresca
18 Kcal 908 HC 136 Lip 27 Prot 34	19 Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	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 Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca	Crema de verduras locales Muslo de pollo 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 936 HC 90 Lip 48 Prot 40	26 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	27 Kcal 748 HC 116 Lip 20 Prot 31	28 Kcal 855 HC 97 Lip 30 Prot 54	29 Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19
Lentejas con verduras Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Crema de purrusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Paella vegetal Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Bacalao al horno con pimientos rojos 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



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