





enero 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	5 Kcal 738 HC 132 Lip 12 Prot 32	6	7 Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63	8 Kcal 666 HC 89 Lip 16 Prot 45
Crema de verduras locales Albondigas 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 Bacalao al horno con ensalada Fruta fresca
11 Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	12 Kcal 480 HC 79 Lip 12 Prot 17	13 Kcal 841 HC 125 Lip 22 Prot 36	14 Kcal 764 HC 93 Lip 25 Prot 42	15 Kcal 656 HC 98 Lip 14 Prot 38
Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas a la riojana Lomo fresco con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras locales Redondo de ternera con patatas fritas Fruta fresca	Crema de calabaza local Pechuga de pollo con zanahoria y champiñon Natillas	Macarrones con tomate Bacalao al horno 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 765 HC 109 Lip 19 Prot 45	22 Kcal 1012 HC 113 Lip 34 Prot 50
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 italiana Lomo al horno con patatas Fruta fresca	Garbanzos con calabaza local Atun a la riojana Fruta fresca
25 Kcal 864 HC 88 Lip 27 Prot 71	26 Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	27 Kcal 718 HC 108 Lip 18 Prot 37	28 Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	29 Kcal 653 HC 77 Lip 22 Prot 36
Lentejas estofadas Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Paella de carne Merluza al horno con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera Fruta fresca	Menestra de verduras Redondo de ternera con ensalada Fruta fresca

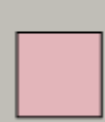
 Gomendatutako afaria
Cena recomendada


 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