



## enero 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b> Kcal 800 HC 82 Lip 42 Prot 26	<b>5</b> Kcal 707 HC 125 Lip 12 Prot 31	<b>6</b>	<b>7</b> Kcal 690 HC 56 Lip 26 Prot 63	<b>8</b> Kcal 804 HC 89 Lip 33 Prot 41
Crema de verduras locales Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Arroz blanco	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
<b>11</b> Kcal 949 HC 69 Lip 57 Prot 37	<b>12</b> Kcal 751 HC 88 Lip 26 Prot 44	<b>13</b> Kcal 806 HC 115 Lip 29 Prot 23	<b>14</b> Kcal 674 HC 87 Lip 17 Prot 45	<b>15</b> Kcal 425 HC 44 Lip 14 Prot 31
Vainas con patatas Morcilla a la riojana Fruta fresca	Patatas a la riojana Lomo adobado 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 al ajillo con tropiezos
<b>18</b> Kcal 825 HC 131 Lip 29 Prot 16	<b>19</b> Kcal 732 HC 70 Lip 26 Prot 56	<b>20</b> Kcal 724 HC 99 Lip 20 Prot 39	<b>21</b> Kcal 836 HC 113 Lip 30 Prot 33	<b>22</b> Kcal 1012 HC 113 Lip 34 Prot 50
Arroz integral con verduras locales San jacobito 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 salteados con verduritas	Garbanzos con calabaza local
<b>25</b> Kcal 956 HC 89 Lip 50 Prot 42	<b>26</b> Kcal 702 HC 78 Lip 25 Prot 45	<b>27</b> Kcal 797 HC 116 Lip 25 Prot 33	<b>28</b> Kcal 845 HC 104 Lip 26 Prot 52	<b>29</b> Kcal 619 HC 80 Lip 24 Prot 19
Lentejas estofadas Salchichas frescas de ave con ensalada Fruta fresca	Crema de purreusalda Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur	Paella de carne Merluza a la romana con ensalada Fruta fresca	Alubias blancas con verduras locales Guiarra de cerdo al horno a la jardinera 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