



mayo 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>1</b>	<b>2</b> Kcal 913 HC 109 Lip 27 Prot 47	<b>3</b> Kcal 795 HC 110 Lip 17 Prot 56
		FIESTA	Espaguetis con tomate (d) Atun a la riojana Yogur	Paella vegetal (d) Muslo de pollo con champiñones Fruta fresca
<b>6</b> Kcal 746 HC 82 Lip 30 Prot 36	<b>7</b> Kcal 802 HC 84 Lip 27 Prot 51	<b>8</b> Kcal 837 HC 107 Lip 24 Prot 54	<b>9</b> Kcal 851 HC 93 Lip 42 Prot 26	<b>10</b> Kcal 843 HC 112 Lip 26 Prot 45
Sopa de ave con arroz Filete de ternera a la plancha con champiñones Yogur bebible	Menestra de verduras Muslo de pollo a la jardinera Fruta en almibar	Alubias rojas con verduras Bacalao meniere Quesitos la vaca que rie	Patatas guisadas (d) Albondigas en salsa de verduras Fruta fresca	Macarrones italiana (d) Lomo fresco con pimientos rojos Fruta fresca
<b>13</b> Kcal 896 HC 100 Lip 33 Prot 53	<b>14</b> Kcal 670 HC 75 Lip 23 Prot 43	<b>15</b> Kcal 730 HC 75 Lip 25 Prot 55	<b>16</b> Kcal 887 HC 130 Lip 28 Prot 25	<b>17</b> Kcal 928 HC 137 Lip 30 Prot 32
Alubias blancas con calabaza (d) Guiarra de cerdo al horno con ensalada Yogur	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Fruta fresca	Purrusalda Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca	Lentejas con verduras (d) Merluza fresca en salsa de verduras con pimientos rojos Natillas	Arroz con tomate Frankfurt con ketchup Fruta fresca
<b>20</b> Kcal 718 HC 93 Lip 17 Prot 52	<b>21</b> Kcal 840 HC 97 Lip 38 Prot 31	<b>22</b> Kcal 998 HC 118 Lip 44 Prot 39	<b>23</b> Kcal 892 HC 114 Lip 26 Prot 53	<b>24</b> Kcal 701 HC 69 Lip 25 Prot 54
Garbanzos con verduras (d) Pavo guisado con champiñones Fruta fresca	Patatas a la riojana (d) Alitas de pollo con pimientos rojos Fruta fresca	Paella mixta Hamburguesa 100% ternera a la jardinera Quesitos la vaca que rie	Alubias rojas con verduras (d) Bacalao en salsa marinera Yogur	Crema de calabaza Muslo de pollo con ensalada Fruta fresca
<b>27</b> Kcal 602 HC 75 Lip 22 Prot 28	<b>28</b> Kcal 788 HC 90 Lip 25 Prot 54	<b>29</b> Kcal 649 HC 77 Lip 20 Prot 39	<b>30</b> Kcal 920 HC 127 Lip 29 Prot 40	<b>31</b> Kcal 1095 HC 113 Lip 54 Prot 39
Crema de verduras Merluza en salsa de verduras con piperrada Yogur	Alubias blancas estofadas (d) Pechuga de pollo con ensalada Fruta fresca	Vainas con patatas Redondo de ternera con zanahorias y champiñon Fruta fresca	Macarrones con tomate (d) Lomo cocido con pimientos rojos Yogur bebible	Lentejas con verduras Hamburguesa con ensalada Natillas

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada



Karbono aztarna baxuko menua  
Menú bajo en huella de carbono

Menu basalarekiko plater  
desberdina  
Plato distinto al menú basal



Bertoko menua %100ean  
Menú 100% local



Bertoko produktudun menua  
Menú con productos locales

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa,  
12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta  
dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús,  
está calculada atendiendo al racionado y necesidades  
nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan  
ofrecidos con el menú.