





enero 2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal Lip	696 23	HC Prot	66 57	4	Kcal Lip	651 23	HC Prot	66 46	5	Kcal Lip	708 19	HC Prot	102 31	6	FIESTA				7	Kcal Lip	716 19	HC Prot	106 30
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Pure con proteína de lenteja y bacalao Yogur								Pure con proteína de alubia y merluza Yogur								
10	Kcal Lip	651 23	HC Prot	66 46	11	Kcal Lip	704 23	HC Prot	65 61	12	Kcal Lip	637 21	HC Prot	89 23	13	Kcal Lip	696 23	HC Prot	66 57	14	Kcal Lip	689 22	HC Prot	83 29
Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Pure con proteína de verdura y merluza Yogur				Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur								
17	Kcal Lip	696 23	HC Prot	66 57	18	Kcal Lip	797 30	HC Prot	83 48	19	Kcal Lip	637 21	HC Prot	89 23	20	Kcal Lip	696 23	HC Prot	66 57	21	Kcal Lip	749 21	HC Prot	108 32
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur				Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur				Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				Pure con proteína de garbanzo y merluza Yogur								
24	Kcal Lip	651 23	HC Prot	66 46	25	Kcal Lip	708 19	HC Prot	102 31	26	Kcal Lip	696 23	HC Prot	66 57	27	Kcal Lip	704 23	HC Prot	65 61	28	Kcal Lip	637 21	HC Prot	89 23
Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Pure con proteína de lenteja y bacalao Yogur				Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Pure con proteína de verdura y merluza Yogur								
31	Kcal Lip	696 23	HC Prot	66 57																				
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur																								

 Gomendatutako afaria
Cena recomendada

 Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

 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



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.