



CGIO. N^a S^a DE LAS MERCEDES LEIOA - NIÑOS

PURE CON PROTEINA 3 (verdura o legumbre+carne o pescado)

mayo 2021



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES								
3	Kcal	696	HC	66	4	Kcal	704	HC	65	5	Kcal	708	HC	102	6	Kcal	651	HC	66	7	Kcal	689	HC	88
	Lip	23	Prot	57		Lip	23	Prot	61		Lip	19	Prot	31		Lip	23	Prot	46		Lip	20	Prot	39
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Pure con proteína de lenteja y bacalao Yogur				Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Pure con proteína de alubia y pavo Yogur								
10	Kcal	637	HC	89	11	Kcal	810	HC	88	12	Kcal	651	HC	66	13	Kcal	708	HC	102	14	Kcal	651	HC	66
	Lip	21	Prot	23		Lip	30	Prot	47		Lip	23	Prot	46		Lip	19	Prot	31		Lip	23	Prot	46
Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur				Pure con proteína de alubia y ternera Yogur				Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Pure con proteína de lenteja y merluza Yogur				Pure con proteína de verdura y pollo Yogur								
17	Kcal	722	HC	90	18	Kcal	637	HC	89	19	Kcal	704	HC	65	20	Kcal	716	HC	106	21	Kcal	637	HC	89
	Lip	22	Prot	41		Lip	21	Prot	23		Lip	23	Prot	61		Lip	19	Prot	30		Lip	21	Prot	23
Pure con proteína de garbanzo y pavo Yogur				Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur				Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Pure con proteína de alubia y merluza Yogur				Pure con proteína de verdura y merluza Yogur								
24	Kcal	651	HC	66	25	Kcal	689	HC	88	26	Kcal	704	HC	65	27	Kcal	637	HC	89	28	Kcal	689	HC	83
	Lip	23	Prot	46		Lip	20	Prot	39		Lip	23	Prot	61		Lip	21	Prot	23		Lip	22	Prot	29
Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Pure con proteína de alubia y pavo Yogur				Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur				Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur								
31	Kcal	704	HC	65																				
	Lip	23	Prot	61																				
Pure con proteína de verdura y ternera Yogur																								

Gomendatutako afaria
Cena recomendada



Hobekuntza kardiobaskularrerako
menua
Menú de mejora cardiovascular



Karbono aztarna baxuko menua
Menú bajo en huella de carbono



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.

