





noviembre 2021


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	3 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	4 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	5 Kcal 689 HC 83 Lip 22 Prot 29
FIESTA	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur
8 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	9 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	10 Kcal 810 HC 88 Lip 30 Prot 47	11 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	12 Kcal 676 HC 83 Lip 20 Prot 40
Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	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 pavo Yogur
15 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	16 Kcal 702 HC 88 Lip 22 Prot 39	17 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	18 Kcal 749 HC 108 Lip 21 Prot 32	19 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57
Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	Pure con proteína de alubia y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de garbanzo y bacalao Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur
22 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	23 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	24 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	25 Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30	26 Kcal 676 HC 83 Lip 20 Prot 40
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de alubia y merluza Yogur	Pure con proteína de lenteja y pavo Yogur
29 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	30 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46			
Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo 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.