




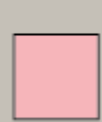
## octubre 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b> Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57 Pure con proteína de verdura y pavo Yogur
<b>4</b> Kcal 689 HC 83 Lip 22 Prot 29 Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur	<b>5</b> Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23 Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur	<b>6</b> Kcal 810 HC 88 Lip 30 Prot 47 Pure con proteína de alubia y ternera Yogur	<b>7</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46 Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	<b>8</b> Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23 Pure con proteína de verdura y merluza Yogur
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61 Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	<b>14</b> Kcal 722 HC 90 Lip 22 Prot 41 Pure con proteína de garbanzo y pavo Yogur	<b>15</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46 Pure con proteína de verdura y pollo Yogur
FIESTA	FIESTA			
<b>18</b> Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30 Pure con proteína de alubia y merluza Yogur	<b>19</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61 Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	<b>20</b> Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23 Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	<b>21</b> Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57 Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	<b>22</b> Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48 Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur
<b>25</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46 Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	<b>26</b> Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57 Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	<b>27</b> Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23 Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur	<b>28</b> Kcal 843 HC 90 Lip 32 Prot 49 Pure con proteína de garbanzo y ternera Yogur	<b>29</b> Kcal 702 HC 88 Lip 22 Prot 39 Pure con proteína de alubia 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 gutxienegun 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.