



## septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	<b>2</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>3</b> Kcal 834 HC 88 Lip 33 Prot 48	<b>4</b> Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57
	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de lentejas y ternera Natillas	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur
<b>7</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	<b>8</b> Kcal 749 HC 108 Lip 21 Prot 32	<b>9</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>10</b> Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	<b>11</b> Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48
Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de garbanzo y bacalao Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur
<b>14</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>15</b> Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30	<b>16</b> Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	<b>17</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	<b>18</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46
Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de alubia y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur
<b>21</b> Kcal 708 HC 102 Lip 19 Prot 31	<b>22</b> Kcal 677 HC 64 Lip 21 Prot 58	<b>23</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>24</b> Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	<b>25</b> Kcal 623 HC 65 Lip 21 Prot 44
Pure con proteína de lenteja y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Fruta fresca	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Fruta fresca
<b>28</b> Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	<b>29</b> Kcal 810 HC 88 Lip 30 Prot 47	<b>30</b> Kcal 623 HC 65 Lip 21 Prot 44		
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de alubia y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Fruta fresca		

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularrerako  
menea  
Menú de mejora cardiovascular

Karbono aztarna baxuko menea  
Menú bajo en huella de carbono



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.

Menu basalarekiko plater  
desberdina  
Plato distinto al menú basal

Bertoko menea %100ean  
Menú 100% local

Bertoko produktudun menea  
Menú con productos locales