




septiembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	2 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46
			Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur
5 Kcal 689 HC 88 Lip 20 Prot 39	6	7 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	8 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	9 Kcal 735 HC 90 Lip 24 Prot 41
Pure con proteína de alubia y pavo Yogur	FIESTA	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de garbanzo y pollo Yogur
12 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	13 Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30	14 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	15 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48	16 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de alubia y bacalao Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur
19 Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30	20 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	21 Kcal 689 HC 83 Lip 22 Prot 29	22 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	23 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57
Pure con proteína de alubia y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur
26 Kcal 735 HC 90 Lip 24 Prot 41	27 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	28 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	29 Kcal 708 HC 102 Lip 19 Prot 31	30 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57
Pure con proteína de garbanzo y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de lenteja y bacalao Yogur	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.