



marzo 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Kcal 675 HC 63 Lip 22 Prot 58	2 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	3 Kcal 679 HC 101 Lip 18 Prot 29
		Pure con proteína de verdura y ternera Compota de frutas (slup)	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de lenteja y merluza Compota de frutas (slup)
6 Kcal 622 HC 64 Lip 22 Prot 43	7 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	8 Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 54	9 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48	10 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46
Pure con proteína de verdura y pollo Compota de frutas (slup)	Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Compota de frutas (slup)	Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur
13 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	14 Kcal 722 HC 90 Lip 22 Prot 41	15 Kcal 608 HC 88 Lip 19 Prot 20	16 Kcal 689 HC 83 Lip 22 Prot 29	17 Kcal 675 HC 63 Lip 22 Prot 58
Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de garbanzo y pavo Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza Compota de frutas (slup)	Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Compota de frutas (slup)
20 Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 54	21 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	22 Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30	23 Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 54	24 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48
Pure con proteína de verdura y pavo Compota de frutas (slup)	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de alubia y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Compota de frutas (slup)	Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur
27 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	28 Kcal 608 HC 88 Lip 19 Prot 20	29 Kcal 702 HC 88 Lip 22 Prot 39	30 Kcal 608 HC 88 Lip 19 Prot 20	31 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza Compota de frutas (slup)	Pure con proteína de alubia y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y bacalao Compota de frutas (slup)	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

Karbono aztarna baxuko menua
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 menua %100ean
Menú 100% local

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales