



CGIO. N^a S^a DE LAS MERCEDES LEIOA

PURE PROTEINA 3 (VERDURA O LEGUMBRE+CARNE O PESCADO)

martxoa - marzo 2024



ASTELEHENA / LUNES

ASTEARTEA / MARTES

ASTEAZKENA / MIÉRCOLES

OSTEGUNA / JUEVES

OSTIRALA / VIERNES

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIÉRCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES			
																1 Kcal 679 HC 101 Lip 18 Prot 29 Dilista eta legatzdun proteinazko purea Fruta-konpota (slup) Pure con proteína de lenteja y merluza Compota de frutas (slup)			
4 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46 Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				5 Kcal 608 HC 88 Lip 19 Prot 20 Barazki eta makailaodun proteinazko purea Fruta-konpota (slup) Pure con proteína de verdura y bacalao Compota de frutas (slup)				6 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61 Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				7 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57 Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				8 Kcal 781 HC 86 Lip 29 Prot 44 Babarrun eta txahalkidun proteinazko purea Fruta-konpota (slup) Pure con proteína de alubia y ternera Compota de frutas (slup)			
11 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46 Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				12 Kcal 647 HC 82 Lip 19 Prot 37 Dilista eta indioilardun proteinazko purea Fruta-konpota (slup) Pure con proteína de lenteja y pavo Compota de frutas (slup)				13 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23 Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur				14 Kcal 735 HC 90 Lip 24 Prot 41 Garbantzua eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de garbanzo y pollo Yogur				15 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61 Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur			
18 Kcal 622 HC 64 Lip 22 Prot 43 Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Fruta-konpota (slup) Pure con proteína de verdura y pollo Compota de frutas (slup)				19 Kcal 708 HC 102 Lip 19 Prot 31 Dilista eta makailaodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de lenteja y bacalao Yogur				20 Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 54 Barazki eta indioilardun proteinazko purea Fruta-konpota (slup) Pure con proteína de verdura y pavo Compota de frutas (slup)				21 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46 Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				22 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23 Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur			
25 Kcal 676 HC 83 Lip 20 Prot 40 Dilista eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de lenteja y pavo Yogur				26 Kcal 608 HC 88 Lip 19 Prot 20 Barazki eta legatzdun proteinazko purea Fruta-konpota (slup) Pure con proteína de verdura y merluza Compota de frutas (slup)				27 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46 Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				28 JAIA FIESTA				29 JAIA FIESTA			

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.

