



noviembre 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	3 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	4 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48
	FIESTA	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur
7 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	8 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	9 Kcal 810 HC 88 Lip 30 Prot 47	10 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	11 Kcal 676 HC 83 Lip 20 Prot 40
Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	Pure con proteína de alubia y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de lenteja y pavo Yogur
14 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	15 Kcal 749 HC 108 Lip 21 Prot 32	16 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	17 Kcal 689 HC 88 Lip 20 Prot 39	18 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23
Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de garbanzo y bacalao Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de alubia y pavo Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur
21 Kcal 689 HC 88 Lip 20 Prot 39	22 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	23 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	24 Kcal 749 HC 108 Lip 21 Prot 32	25 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57
Pure con proteína de alubia y pavo Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de garbanzo y bacalao Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur
28 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48	29 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	30 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23		
Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza 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 gutxieneguz 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.