



## septiembre 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>2</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	<b>3</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>4</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46
	Verduras Pavo Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Ternera Yogur
<b>7</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>8</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	<b>9</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>10</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>11</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42
Verduras Ternera Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Pavo Yogur
<b>14</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>15</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	<b>16</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>17</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>18</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42
Verduras Ternera Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Pollo Yogur	Verduras Pavo Yogur
<b>21</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>22</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42	<b>23</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>24</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13	<b>25</b> Kcal 600 HC 78 Lip 15 Prot 42
Verduras Ternera Yogur	Verduras Pavo Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Pechuga Yogur	Verduras Pavo Yogur
<b>28</b> Kcal 679 HC 74 Lip 17 Prot 60	<b>29</b> Kcal 731 HC 85 Lip 25 Prot 46	<b>30</b> Kcal 418 HC 74 Lip 9 Prot 13		
Verduras Pollo Yogur	Verduras Ternera Yogur	Verduras Pechuga Yogur		

Gomendatutako afaria  
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularrerako  
menua  
Menú de mejora cardiovascular

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