



enero 2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				FIESTA
4 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48	5 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	6	7 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	8 Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30
Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	FIESTA	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de alubia y bacalao Yogur
11 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	12 Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	13 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48	14 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	15 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23
Pure con proteína de verdura y pechuga Yogur	Pure con proteína de verdura y pavo Yogur	Pure con proteína de lentejas y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y bacalao Yogur
18 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	19 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	20 Kcal 716 HC 106 Lip 19 Prot 30	21 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	22 Kcal 722 HC 90 Lip 22 Prot 41
Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y pollo Yogur	Pure con proteína de alubia y merluza Yogur	Pure con proteína de verdura y pechuga Yogur	Pure con proteína de garbanzo y pavo Yogur
25 Kcal 689 HC 83 Lip 22 Prot 29	26 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	27 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	28 Kcal 689 HC 88 Lip 20 Prot 39	29 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61
Pure con proteína de lenteja y pollo Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur	Pure con proteína de verdura y merluza Yogur	Pure con proteína de alubia y pavo Yogur	Pure con proteína de verdura y ternera Yogur

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Hobekuntza kardiobaskularrerako
menea
Menú de mejora cardiovascular

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

Bertoko produktudun menea
Menú con productos locales