



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	651	HC	66	4	Kcal	704	HC	65	5	Kcal	696	HC	66	6		7	Kcal	704	HC	65			
	Lip	23	Prot	46		Lip	23	Prot	61		Lip	23	Prot	57				Lip	23	Prot	61			
Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				JAIA FIESTA				Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur								
10	Kcal	651	HC	66	11	Kcal	704	HC	65	12	Kcal	651	HC	66	13	Kcal	704	HC	65	14	Kcal	696	HC	66
	Lip	23	Prot	46		Lip	23	Prot	61		Lip	23	Prot	46		Lip	23	Prot	61		Lip	23	Prot	57
Barazki eta paparra proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pechuga Yogur				Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur								
17	Kcal	651	HC	66	18	Kcal	696	HC	66	19	Kcal	704	HC	65	20	Kcal	651	HC	66	21	Kcal	704	HC	65
	Lip	23	Prot	46		Lip	23	Prot	57		Lip	23	Prot	61		Lip	23	Prot	46		Lip	23	Prot	61
Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Barazki eta paparra proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pechuga Yogur				Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur								
24	Kcal	696	HC	66	25	Kcal	704	HC	65	26	Kcal	651	HC	66	27	Kcal	651	HC	66	28	Kcal	704	HC	65
	Lip	23	Prot	57		Lip	23	Prot	61		Lip	23	Prot	46		Lip	23	Prot	46		Lip	23	Prot	61
Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pavo Yogur				Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur				Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Barazki eta paparra proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pechuga Yogur				Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur								
31	Kcal	651	HC	66																				
	Lip	23	Prot	46																				
Barazki eta paparra proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pechuga 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 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.