



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 | 637 | HC | 89 | 6 | | 7 | Kcal | 704 | HC | 65 | | | |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 21 | Prot | 23 | | | | 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 legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza 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 | 637 | HC | 89 |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 21 | Prot | 23 |
| 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 legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur | | | | | | | | |
| 17 | Kcal | 651 | HC | 66 | 18 | Kcal | 637 | HC | 89 | 19 | Kcal | 704 | HC | 65 | 20 | Kcal | 637 | HC | 89 | 21 | Kcal | 704 | HC | 65 |
| | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 21 | Prot | 23 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 21 | Prot | 23 | | Lip | 23 | Prot | 61 |
| Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur | | | | Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur | | | | Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y ternera Yogur | | | | Barazki eta makailaodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y bacalao 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 | 637 | HC | 89 | 28 | Kcal | 704 | HC | 65 |
| | Lip | 23 | Prot | 57 | | Lip | 23 | Prot | 61 | | Lip | 23 | Prot | 46 | | Lip | 21 | Prot | 23 | | 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 legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza 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.