



urtarrila - enero 2022

ASTELEHENA / LUNES				ASTEARTEA / MARTES				ASTEAZKENA / MIERCOLES				OSTEGUNA / JUEVES				OSTIRALA / VIERNES								
3	Kcal	689	HC	83	4	Kcal	704	HC	65	5	Kcal	637	HC	89	6		7	Kcal	704	HC	65			
	Lip	22	Prot	29		Lip	23	Prot	61		Lip	21	Prot	23				Lip	23	Prot	61			
Dilista eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de lenteja 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	810	HC	88	14	Kcal	637	HC	89
	Lip	23	Prot	46		Lip	23	Prot	61		Lip	23	Prot	46		Lip	30	Prot	47		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				Indaba eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia y ternera Yogur				Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y merluza Yogur								
17	Kcal	651	HC	66	18	Kcal	716	HC	106	19	Kcal	704	HC	65	20	Kcal	637	HC	89	21	Kcal	843	HC	90
	Lip	23	Prot	46		Lip	19	Prot	30		Lip	23	Prot	61		Lip	21	Prot	23		Lip	32	Prot	49
Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de verdura y pollo Yogur				Indaba eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia 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				Garbantzu eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de garbanzo y ternera Yogur								
24	Kcal	676	HC	83	25	Kcal	704	HC	65	26	Kcal	651	HC	66	27	Kcal	716	HC	106	28	Kcal	704	HC	65
	Lip	20	Prot	40		Lip	23	Prot	61		Lip	23	Prot	46		Lip	19	Prot	30		Lip	23	Prot	61
Dilista eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de lenteja 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				Indaba eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteína de alubia 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.