



## november - noviembre 2022

| ASTELEHENA / LUNES  | ASTEARTEA / MARTES  | ASTEAZKENA / MIERCOLES  | OSTEGUNA / JUEVES   | OSTIRALA / VIERNES  |
|---|---|---|---|---|
|   | <b>1</b>  | <b>2</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46   | <b>3</b> Kcal 704 HC 65<br>Lip 23 Prot 61   | <b>4</b> Kcal 696 HC 66<br>Lip 23 Prot 57   |
|   | JAIA<br>FIESTA  | <b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pollo<br>Yogur    | <b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y ternera<br>Yogur | <b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pavo<br>Yogur |
| <b>7</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46   | <b>8</b> Kcal 696 HC 66<br>Lip 23 Prot 57   | <b>9</b> Kcal 704 HC 65<br>Lip 23 Prot 61   | <b>10</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46  | <b>11</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46  |
| <b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pollo<br>Yogur    | <b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pavo<br>Yogur   | <b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y ternera<br>Yogur | <b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pollo<br>Yogur    | <b>Barazki eta paparra proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pechuga<br>Yogur   |
| <b>14</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46  | <b>15</b> Kcal 704 HC 65<br>Lip 23 Prot 61  | <b>16</b> Kcal 696 HC 66<br>Lip 23 Prot 57  | <b>17</b> Kcal 704 HC 65<br>Lip 23 Prot 61  | <b>18</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46  |
| <b>Barazki eta paparra proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pechuga<br>Yogur     | <b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y ternera<br>Yogur | <b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pavo<br>Yogur   | <b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y ternera<br>Yogur | <b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pollo<br>Yogur  |
| <b>21</b> Kcal 704 HC 65<br>Lip 23 Prot 61  | <b>22</b> Kcal 696 HC 66<br>Lip 23 Prot 57  | <b>23</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46  | <b>24</b> Kcal 704 HC 65<br>Lip 23 Prot 61  | <b>25</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46  |
| <b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y ternera<br>Yogur | <b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pavo<br>Yogur   | <b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pollo<br>Yogur    | <b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y ternera<br>Yogur | <b>Barazki eta paparra proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pechuga<br>Yogur   |
| <b>28</b> Kcal 696 HC 66<br>Lip 23 Prot 57  | <b>29</b> Kcal 651 HC 66<br>Lip 23 Prot 46  | <b>30</b> Kcal 696 HC 66<br>Lip 23 Prot 57  |   |   |
| <b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pavo<br>Yogur   | <b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pollo<br>Yogur    | <b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea Jogurta</b><br>Pure con proteina de verdura y pavo<br>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.