



november - noviembre 2022

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
	1	2 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	3 Kcal 843 HC 90 Lip 32 Prot 49	4 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23
	JAIA FIESTA	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	Garbantzu eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de garbanzo y ternera Yogur	Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y merluza Yogur
7 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	8 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	9 Kcal 810 HC 88 Lip 30 Prot 47	10 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	11 Kcal 749 HC 108 Lip 21 Prot 32
Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	Barazki eta makailaodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y bacalao Yogur	Babarrun eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de alubia y ternera Yogur	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	Garbantzu eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de garbanzo y merluza Yogur
14 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	15 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	16 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23	17 Kcal 797 HC 83 Lip 30 Prot 48	18 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46
Barazki eta paparra proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pechuga Yogur	Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y merluza Yogur	Dilista eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de lentejas y ternera Yogur	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur
21 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	22 Kcal 689 HC 88 Lip 20 Prot 39	23 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	24 Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	25 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23
Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	Babarrun eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de alubia y pavo Yogur	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	Barazki eta txahalkidun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y merluza Yogur
28 Kcal 676 HC 83 Lip 20 Prot 40	29 Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	30 Kcal 637 HC 89 Lip 21 Prot 23		
Dilista eta indioilardun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de lenteja y pavo Yogur	Barazki eta oilaskodun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	Barazki eta legatzdun proteinazko purea Jogurta Pure con proteina de verdura y merluza Yogur		

Gomendatutako afaria
Cena recomendada

Animalia proteina gabeko menua
Menú libre de proteína animal

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

Bertoko produktudun menua
Menú con productos locales