



# martxoa - marzo 2023

ASTELEHENA / LUNES	ASTEARTEA / MARTES	ASTEAZKENA / MIERCOLES	OSTEGUNA / JUEVES	OSTIRALA / VIERNES
		<b>1</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>2</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	<b>3</b> Kcal 622 HC 64 Lip 22 Prot 43
		<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	<b>Barazki eta paparra proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y pechuga Compota de frutas (slup)
<b>6</b> Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 54	<b>7</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>8</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	<b>9</b> Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 54	<b>10</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61
<b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y pavo Compota de frutas (slup)	<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	<b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y pavo Compota de frutas (slup)	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y ternera Yogur
<b>13</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>14</b> Kcal 675 HC 63 Lip 22 Prot 58	<b>15</b> Kcal 696 HC 66 Lip 23 Prot 57	<b>16</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	<b>17</b> Kcal 622 HC 64 Lip 22 Prot 43
<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y ternera Compota de frutas (slup)	<b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y pavo Yogur	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y pollo Compota de frutas (slup)
<b>20</b> Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 54	<b>21</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	<b>22</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>23</b> Kcal 675 HC 63 Lip 22 Prot 58	<b>24</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46
<b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y pavo Compota de frutas (slup)	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	<b>Barazki eta paparra proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y pechuga Yogur	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y ternera Compota de frutas (slup)	<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y pollo Yogur
<b>27</b> Kcal 651 HC 66 Lip 23 Prot 46	<b>28</b> Kcal 667 HC 64 Lip 22 Prot 54	<b>29</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61	<b>30</b> Kcal 622 HC 64 Lip 22 Prot 43	<b>31</b> Kcal 704 HC 65 Lip 23 Prot 61
<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y pollo Yogur	<b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y pavo Compota de frutas (slup)	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y ternera Yogur	<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b> <b>Fruta-konpota (slup)</b> Pure con proteina de verdura y pollo Compota de frutas (slup)	<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b> <b>Jogurta</b> Pure con proteina de verdura y ternera 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.

