



ASTELEHENA / LUNES					ASTEARTEA / MARTES					ASTEAZKENA / MIERCOLES					OSTEGUNA / JUEVES					OSTIRALA / VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	191	HC	36	<b>2</b>	Kcal	191	HC	36	<b>3</b>	Kcal	191	HC	36	<b>4</b>	Kcal	191	HC	36	<b>5</b>	Kcal	191	HC	36
	Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7
<b>Barazki eta legatzdun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b>					<b>Garbantzu eta makailaodun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b>				
<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>				
Pure con proteina de verdura y merluza					Pure con proteina de verdura y pollo					Pure con proteina de garbanzo y bacalao					Pure con proteina de verdura y pavo					Pure con proteina de verdura y pollo				
Yogur					Yogur					Yogur					Yogur					Yogur				
<b>8</b>	Kcal	191	HC	36	<b>9</b>	Kcal	191	HC	36	<b>10</b>	Kcal	191	HC	36	<b>11</b>	Kcal	191	HC	36	<b>12</b>	Kcal	191	HC	36
	Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7
<b>Indaba eta legatzdun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b>					<b>Dilista eta txahalkidun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b>				
<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>				
Pure con proteina de alubia y merluza					Pure con proteina de verdura y pavo					Pure con proteina de verdura y pollo					Pure con proteina de lentejas y ternera					Pure con proteina de verdura y pollo				
Yogur					Yogur					Yogur					Yogur					Yogur				
<b>15</b>	Kcal	191	HC	36	<b>16</b>	Kcal	191	HC	36	<b>17</b>	Kcal	191	HC	36	<b>18</b>					<b>19</b>				
	Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7										
<b>Barazki eta makailaodun proteinazko purea</b>					<b>Garbantzu eta txahalkidun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta oilaskodun proteinazko purea</b>					JAIA					JAIA				
<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					FIESTA					FIESTA				
Pure con proteina de verdura y bacalao					Pure con proteina de garbanzo y ternera					Pure con proteina de verdura y pollo														
Yogur					Yogur					Yogur														
<b>22</b>					<b>23</b>	Kcal	191	HC	36	<b>24</b>	Kcal	191	HC	36	<b>25</b>	Kcal	191	HC	36	<b>26</b>	Kcal	191	HC	36
						Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7
JAIA					<b>Indaba eta legatzdun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta indioilardun proteinazko purea</b>					<b>Dilista eta oilaskodun proteinazko purea</b>				
FIESTA					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>				
					Pure con proteina de alubia y merluza					Pure con proteina de verdura y ternera					Pure con proteina de verdura y pavo					Pure con proteina de lenteja y pollo				
					Yogur					Yogur					Yogur					Yogur				
<b>29</b>	Kcal	191	HC	36	<b>30</b>	Kcal	191	HC	36															
	Lip	2	Prot	7		Lip	2	Prot	7															
<b>Barazki eta legatzdun proteinazko purea</b>					<b>Barazki eta txahalkidun proteinazko purea</b>																			
<b>Jogurta</b>					<b>Jogurta</b>																			
Pure con proteina de verdura y merluza					Pure con proteina de verdura y ternera																			
Yogur					Yogur																			



Gomendatutako afaria  
Cena recomendada



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

OHARRA Menuekin batera datorren elikadurari buruzko informazioa, 12 urteko umeen razio eta nutrizio-beharrak kontuan izanda kalkulatuta dago, menuan eskainitako 40 gramoko ogi razio egunean barne.

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.