



LES MENUS DE LA SEMAINE

	Le Midi chez Bertakoa	Nos Conseils du Soir
LUNDI 18 MARS	Accra de morue Poulet crème de champignon Riz BIO aux fèves Edamame Fruit de saison BIO	Radis beurre Steak de lentilles et céréales Brocolis braisés Fromage blanc et miel Poire
MARDI 19 MARS	Potage Saint Germain Boulette tomate basilic Mélange de céréales BIO Haricots plats Yaourt nature sucré BIO « Cazaubon »	Salade de chou frisé Gratin pomme de terre béchamel et thon Clémentine
MERCREDI 20 MARS	Velouté d'asperges Poisson frit MSC Purée de petit pois crème coco Soupe de fraise	Quiche lorraine Steak haché de boeuf Carotte en rondelle Petit suisse Kiwi
JEUDI 21 MARS	Bolognaise de boeuf « Herriko » Spaghettis BIO et cantal râpé Natilla Biscuit BIO	Salade verte Lomo pané Haricots blancs Banane
 VENDREDI 22 MARS	Carottes râpées BIO, marinade citronnée Poisson en sauce « pêche durable » Pomme de terre grenaille Fruit de saison BIO	Macédoine de légumes mayonnaise Escalope de poulet mariné au citron Pâtes Parmesan rapé Pomme au four



ASTEKO MENUAK

	'Bertakoan' eguerdikoa	Afarirako proposamena
MARTXOAK 18 ASTELEHENA	Bakailo mokaduak Oilaskoa txanpinoi kremarekin BIO irrisa Edamame babekin BIO sasoiko fruitua	Rabanoa gurineztatua Dilista ta zerealeko barazki xerra Brokulia errea Gasna xuria ta ezitia Udarea
MARTXOAK 19 ASTEARTEA	Saint Germain eltzekaria Barazki bolatxoak tomatearekin zereal BIO nahasiak Lekak BIO jogurta « Cazaubon »	Aza entsalada Atuna ta lursagarra bexamelarekin gai- nerrea Klementina
MARTXOAK 20 ASTEAZKENA	Zainzuri krema MSC arrain frejitua Ilar purea koko esneareakin Marrubi zukua	Quiche lorraine Behi xerra Pastanagrea Petit suisse Kiwia
MARTXOAK 21 OSTEGUNA	« Herriko » haragi bolonesa BIO espagetiak Cantal gasna birrinduarekin Arraultzesnea BIO gaileta	Entsalada berdea Solomoa bere zukuan Babarrun zuriak Banana
MARTXOAK 22 OSTIRALA	BIO Pastanagre birrindua limoiarekin Arrantza jasangarriko arraina saltsan Lursagarrak Sasoiko Bio fruitua	Barazki nahasiak mahonesarekin Oilasko izterra limoieztatua Pasta Parmesan gasna birrindua Sagarra labean

On egin!

