

Puré con Proteína Sin Legumbre Sin Pescado Sin Cordero

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

03

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

04

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

05

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

06

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

09

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

10

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

11

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

12

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

13

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

16

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

17

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

18

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

19

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

20

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

25

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

26

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

27

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

30

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

31

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

Egoskari, Arrain eta Bildotsik Gabeko Proteinadun Purea

**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**
**02**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**03**

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

**04**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**05**

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

**06**

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

**09**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**10**

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

**11**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**12**

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

**13**

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

**16**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**17**

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

**18**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**19**
**20**

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

**23**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**24**

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

**25**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**26**

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

**27**

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

**30**

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

**31**

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala



BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK	AFALTZEKO GOMENDIOAK
Arroza, orekia, patata edo lekaleak	Barazki edo ortuari gordin edo prestatuak
Barazkiak	Arroza, orekia edo patatak
Haragiak	Arraina edo arrautza
Arrainak	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta

[www.gastronomiabaska.com](http://www.gastronomiabaska.com)