

Puré con Proteína Sin Legumbre

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

03

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

04

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

05

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

06

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

09

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

10

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

11

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

12

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

13

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

16

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

17

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

18

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

19

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

20

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

25

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

26

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

27

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

30

- Puré de merluza y arroz 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 |

Egoskaririk Gabeko Proteinadun Purea

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

03

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

04

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

05

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

06

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

09

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

10

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

11

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

12

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

13

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

16

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

17

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

18

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

19

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

20

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

23

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

25

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

26

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

27

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

30

- Legatz, arroz 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