

Régimen Túrmix No Huevo No Lácteo Sin Legumbre Sin Ternera

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
02

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt de soja

03

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt de soja

04

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt de soja

05

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt de soja

06

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt de soja

09

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt de soja

10

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt de soja

11

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt de soja

12

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt de soja

13

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt de soja

16

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt de soja

17

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt de soja

18

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt de soja

19
20

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt de soja

23

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt de soja

24

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt de soja

25

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt de soja

26

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt de soja

27

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt de soja

30

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt de soja

31

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt de soja



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

Arrautza, Esneki, Egoskari eta Txahalik Gabeko Proteinadun Purea

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

02

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Soja jogurta

03

- Oilasko eta barazki purea
- Soja jogurta

04

- Indioilar eta barazki purea
- Soja jogurta

05

- Arkume eta barazki purea
- Soja jogurta

06

- Indioilar eta barazki purea
- Soja jogurta

09

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Soja jogurta

10

- Indioilar eta barazki purea
- Soja jogurta

11

- Oilasko eta barazki purea
- Soja jogurta

12

- Arkume eta barazki purea
- Soja jogurta

13

- Oilasko eta barazki purea
- Soja jogurta

16

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Soja jogurta

17

- Oilasko eta barazki purea
- Soja jogurta

18

- Indioilar eta barazki purea
- Soja jogurta

19

- Arkume eta barazki purea
- Soja jogurta

20

- Indioilar eta barazki purea
- Soja jogurta

23

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Soja jogurta

24

- Indioilar eta barazki purea
- Soja jogurta

25

- Oilasko eta barazki purea
- Soja jogurta

26

- Arkume eta barazki purea
- Soja jogurta

27

- Oilasko eta barazki purea
- Soja jogurta

30

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Soja jogurta

31

- Oilasko eta barazki purea
- Soja jogurta



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	Esneki edo fruta
Esneki	Fruta

www.gastronomiabaska.com