

Puré con Proteína

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

02

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

03

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogurt natural

06
07

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

08
09

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

10

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural

13

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

14

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

15

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

16

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

17

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural

20

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

21

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

22

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogurt natural

27

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

28

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

29

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

30

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

31

- Puré de alubias blancas 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta



Proteinadun Purea

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

02

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

03

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

06

07

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

08

09

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

10

- Dilista purea
- Jogurt naturala

13

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

14

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

15

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

16

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

17

- Garbantzu purea
- Jogurt naturala

20

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

21

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

22

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

23

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

27

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

28

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

29

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

30

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

31

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK

AFALTZEKO GOMENDIOAK

- | | |
|--------------------------------------|---|
| Arroza, orekia, patata edo leikaleak | 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

