

Puré con Proteína

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES

01		02	- Puré de pavo con verduras - Yogurt natural	03	- Puré de ternera con verduras - Yogurt natural	04	- Puré de cordero con verduras - Yogurt natural	05	- Puré de alubias blancas con verduras - Yogurt natural
08	- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogurt natural	09	- Puré de pollo con verduras - Yogurt natural	10	- Puré de ternera con verduras - Yogurt natural	11	- Puré de cordero con verduras - Yogurt natural	12	- Puré de lentejas con verduras - Yogurt natural
15	- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogurt natural	16	- Puré de pavo con verduras - Yogurt natural	17	- Puré de ternera con verduras - Yogurt natural	18	- Puré de cordero con verduras - Yogurt natural	19	- Puré de garbanzos con verduras - Yogurt natural
22	- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogurt natural	23	- Puré de pollo con verduras - Yogurt natural	24	- Puré de ternera con verduras - Yogurt natural	25	- Puré de cordero con verduras - Yogurt natural	26	- Puré de alubias rojas con verduras - Yogurt natural
29	- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogurt natural	30	- Puré de pavo 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 Pura

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

03

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

04

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

05

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

08

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

09

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

10

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

11

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

12

- Dilista purea
- Jogurt naturala

15

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

16

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

17

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

18

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

19

- Garbantzu purea
- Jogurt naturala

22

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

23

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

25

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

26

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

29

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

30

- Indioilar eta barazki 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 |

