



## COLEGIO SAMIELA IKASTETXEA

Curso 2021-2022

FEBRERO

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

07

08

09

10

11

14

15

16

17

18

21

22

23

24

25

28

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogurt natural

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogurt natural

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata e 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	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

**Proteinadun Purea**
**ASTELEHENA**
**ASTEARTEA**
**ASTEAKZKENA**
**OSTEGUNA**
**OSTIRALA**
**01**
**02**
**03**
**04**
**07**
**08**
**09**
**10**
**11**
**14**
**15**
**16**
**17**
**18**
**21**
**22**
**23**
**24**
**25**
**28**

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Dilista purea
- Jogurt naturala

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Garbantzu purea
- Jogurt naturala

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

**BAZKARIAN HARTUTAKO JAKIAK**

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

**AFALTZEKO GOMENDIOAK**