



COLEGIO SAMIELA IKASTETXEA

Curso 2021-2022

MAYO

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

03

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

04

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

05

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

06

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural

09

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

10

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

11

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

12

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

13

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogurt natural

16

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

17

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

18

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

19

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

20

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

25

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

26

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

27

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural

30

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

31

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

Arroz, pasta, patata e legumbre

Verduras

Carnes

Pescados

Huevo

Fruta

Lácteos

SUGERENCIA PARA LA CENA

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas

Arroz, pasta o patata

Pescados o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne

Lácteos o fruta

Fruta

Proteinadun Purea
ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA
02

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

03

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

04

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

05

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

06

- Garbantzu purea
- Jogurt naturala

09

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

10

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

11

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

12

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

13

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

16

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

17

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

18

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

19

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

20

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

23

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

25

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

26

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

27

- Dilista purea
- Jogurt naturala

30

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

31

- Indioilar 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	Esneakia edo fruta
Esneakia	Fruta

AFALTZEKO GOMENDIOAK