

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

04

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

05

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

06

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

07

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

08

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

11

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

12

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

13

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

14

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

15

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

18

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

19

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

20

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

21

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

22

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

25

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

26

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

27

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

28

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural sin azúcar



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

Proteinadun Purea

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEKUNA

OSTIRALA

**01**

- Dilista purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**04**

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**05**

- Oilasko eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**06**

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**07**

- Arkume eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**08**

- Garbantzu purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**11**

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**12**

- Indioilar eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**13**

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**14**

- Arkume eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**15**

- Indaba gorri purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**18**

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**19**

- Oilasko eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**20**

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**21**

- Arkume eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**22**

- Indaba zuri purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**25**

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**26**

- Indioilar eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**27**

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

**28**

- Arkume eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala



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	Haragi edo haragia
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekia edo fruta
Esnekia	Fruta