

Puré con Proteína

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
01
02
03
04

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

07
08
09
10
11

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

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

14
15
16
17
18

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

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

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

21
22
23
24
25

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

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

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

28
29
30
31

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

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural sin azúcar

- 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

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

02

03

04

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Arkume eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Dilista purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

07

08

09

10

11

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

- Oilasko eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Arkume eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Garbantzu purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

14

15

16

17

18

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

- Indioilar eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Arkume eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Indaba gorri purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

21

22

23

24

25

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

- Oilasko eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Arkume eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Indaba zuri purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

28

29

30

31

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

- Indioilar eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- Txahal eta barazki purea
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- 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

www.gastronomiabaska.com