

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

02

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

03

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

04

- Puré de alubias blancas con verduras
- Yogurt natural

07

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

08

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

09

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

10

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

11

- Puré de lentejas con verduras
- Yogurt natural

14

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

15

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

16

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

17

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

18

- Puré de garbanzos con verduras
- Yogurt natural

21

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

22

- Puré de pavo con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

25

- Puré de alubias rojas con verduras
- Yogurt natural

28

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

29

- Puré de pollo con verduras
- Yogurt natural

30

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

31

- Puré de cordero 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.gastronomiabaska.com

Proteinadun Purea

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

01

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

02

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

03

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

04

- Indaba zuri purea
- Jogurt naturala

07

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

08

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

09

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

10

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

11

- Dilista purea
- Jogurt naturala

14

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

15

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

16

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

17

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

18

- Garbantzua purea
- Jogurt naturala

21

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

22

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

23

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

25

- Indaba gorri purea
- Jogurt naturala

28

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

29

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

30

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

31

- Arkume eta barazki purea
- 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