

Puré con Proteína

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

- Puré de pavo 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
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 pavo 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 pollo con verduras
- Yogurt natural

23

- Puré de ternera con verduras
- Yogurt natural

24

- Puré de cordero con verduras
- Yogurt natural

25
28

- Puré de merluza y arroz con verduras
- Yogurt natural

29

- Puré de pavo 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

Proteinadun Purea

ASTELEHENA
ASTEARTEA
ASTEAZKENA
OSTEGUNA
OSTIRALA
01

- Indioilar 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
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

- Indioilar 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

- Oilasko eta barazki purea
- Jogurt naturala

23

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

24

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

25
28

- Legatz, arroz eta barazki purea
- Jogurt naturala

29

- Indioilar eta barazki purea
- Jogurt naturala

30

- Txahal eta barazki purea
- Jogurt naturala

31

- Arkume eta barazki purea
- Jogurt naturala

